

விழிப்புணர்வினால் பெறப்படும்  
மன அமைதியும் ஞானமும்



அதி சங்கைக்குரிய அத்துருகிரியே தம்ம விகாரி தேரர்





சதி பாசல  
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை  
*Sati Pasala*

விழிப்புணர்வினால் பெறப்படும்  
மன அமைதியும் ஞானமும்

அதி சங்கைக்குரிய அத்துருகிரியே தம்ம விகாரி தேரர்

"இலவச பகிர்ந்தளிப்பு"

விழிப்புணர்வினால் பெறப்படும் மன அமைதியும் ஞானமும்

© வணக்கத்துக்குரிய அத்துருகிரியே தம்ம விகாரி தேரர்  
Sathi Pasala, [www.satipasala.org](http://www.satipasala.org)

முதற் பதிப்பு - 2021 மாசி

ISBN : 978-624-5979-05-9

இலங்கை நூலக வாரியம் - வெளியீட்டு அட்டவணை தரவு

விழிப்புணர்வினால் பெறப்படும் மன அமைதியும் ஞானமும் /

வணக்கத்துக்குரிய அத்துருகிரியே தம்ம விகாரி தேரர் பக்கங்கள் 136, 21cm

ISBN : 978-624-5979-05-9

அச்சு பதிப்போர் - கருணாரத்ன சகோதரர்கள் (தனியார்) லிமிடட்

இல: 65C, தல்காஹுவில வீதி,

மிடெல்லமுலஹேன, ஹொரன.

தொலைபேசி : 011 4 887 227

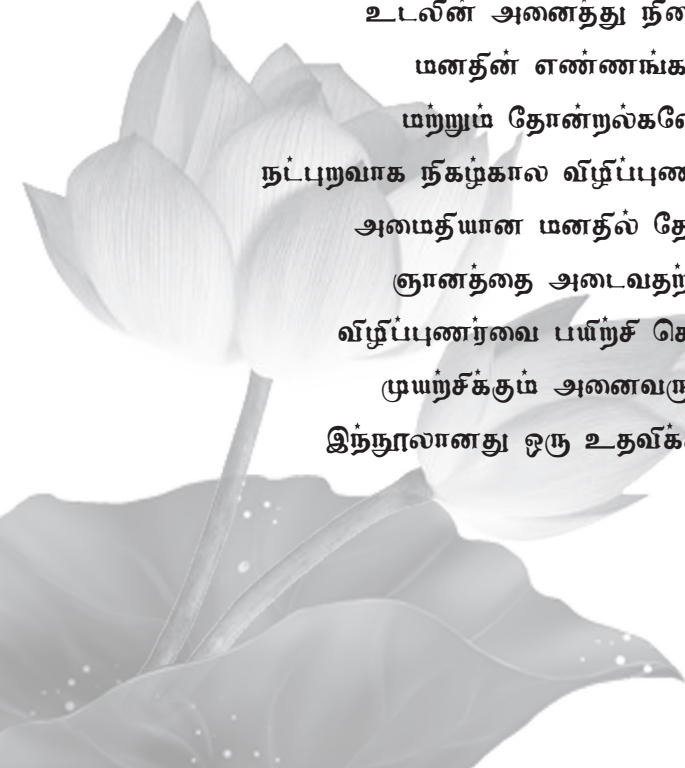
மின்னஞ்சல்: [info@karusons.com](mailto:info@karusons.com)



## சமர்ப்பணம்

கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு தருணமும்  
என்னுள்ளே மலர்ந்த வீழ்ப்புணர்வு  
தெளிவுடன் வாழ்வதற்கு  
எனக்கு வழிகாட்டிய  
வணக்கத்திற்குரிய குரு  
உட ஈரியகம தம்மஜீவ மகாதேரர் அவர்களுக்கு  
இந் நூலை பாத காண்க்கையாக் குக்கேன்

உடலின் அனைத்து நிலைகள்,  
மனதின் எண்ணங்கள்,  
மற்றும் தோன்றல்களோடு  
நட்புறுவாக நிகழ்கால வீழ்ப்புணர்வுடன் கூடிய  
அமைதியான மனதில் தோன்றும்  
ஞானத்தை அடைவதற்காக  
வீழ்ப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதற்கு  
முயற்சிக்கும் அனைவருக்கும்  
இந்நூலானது ஒரு உதவிக்கரமாகும்.





## நன்றியுரை

நிகழ்கால போட்டித்தன்யையான உலகில் ஓய்வின்றி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மனித வாழ்விற்கு வாழும் தருணத்தோடு சமாதானமாக வாழ்வதற்கு விழிப்புணர்வானது எமக்கு கற்றுக் கொடுக்கின்றது.

சமுதாயத்தில் வெவ்வேறு பிரிவுகளை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் சிறுவர், இளையோர், முதியோர் அனைவருக்கும் “விழிப்புணர்வு” பயிற்சியில் ஈடுபடுவோர்க்கு உகந்த தளமான “சதி (sati) பாடசாலை” அமைப்பின் தோற்றுவிப்பாளர் அதி சங்கைக்குரிய உட ஈரியகம தம்ம ஜீவ மகா தேரருக்கு இதயபூர்வமான பாத அஞ்சலியை சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

இந்நூலை திறம்பட மொழிபெயர்த்த அலெக்ஸாண்டர் கல்லூரியின் அதிபர் திருமதி. விஜயலதா அருளானந்தம் அவர்களுக்கு எமது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் கண்ணி தொகுப்பில் எமக்கு உதவிய அதே கல்லூரியின் ஆசிரியை செல்வி. ஜெனி கீர்த்திகா அவர்களுக்கும், மிக சிறந்த முறையில் நூலின் முக அட்டையை வடிவமைத்து தந்த திரு. நாமல் சிறிவர்த்தன அவர்களுக்கும், நூலின் மீளாய்வு பணியில் உதவிய சதிபாசல பயிற்சியாளர் திரு. இஷ்பான் ஹனிபா அவர்களுக்கும் இப் புத்தகத்தை உருவாக்க சகல விதத்திலும் எமக்கு உதவி புரிந்த அலெக்ஸாண்டர் கல்லூரியின் நிர்வாக இயக்குனர்கள் திரு. திருமதி பர்ணாந்து அவர்களுக்கும் அச்சு பதிப்பதற்கு நிதி உதவி செய்த அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கும், அச்சு பதிப்பு நிறுவனமான கருணாரத்ன தனியார் நிறுவனத்திற்கும் என் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

வணக்கத்துக்குரிய அத்துருகிரியே தம்ம விகாரி தேரர்

'Satipasala'

இகல போமிரிய

கடுவல

## முன்னுரை

(இம் முன்னுரையானது சிங்கள நூல் பதிப்பின் தமிழாக்கமே)

எமது அத்துருகிரியே தம்ம விகாரி தேரர் அவர்களின் உளவிழிப்புணர்வினால் பெறப்படும் “மன அமைதியும் ஞானமும்” எனும் நூலினை வாசித்த பின் மனதில் உதயமான எண்ணங்களை இந்த முன்னுரையின் மூலம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

தற்போதைய எமது விழிப்புணர்வு பாடசாலையின் அங்கத்தவர்கள் அல்லாதவர்களை பற்றியே இந் நூலின் முதற்கட்டமானது சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

இவ் விடயமானது நான் எனது ஓய்வுநேரத்தில் சிந்தனை செய்த ஒன்றே. இவ் விடயம் பற்றி அறியாதவர்களுடன் இதனைபகிர்ந்து கொள்வது ஒரு சிறந்த முயற்சியாகும்.

கடந்த நான்கு வருடங்களாக நாம் ஒரு குழுவாக சுய முயற்சியுடன் இன மத பேதமின்றி அரசியல் தலையீடுகளற்று “உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை” எனும் பெயரில் ஒரு அமைப்பை ஆரம்பித்து செயற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றோம். இங்கு தம்ம விகாரி தேரர் அவர்கள் ஆரம்பம் முதற்கொண்டே பிரதான அங்கத்தவராக இவ் அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் எம்முடன் தொடர்புபட்டிருக்கின்றார்.

இதன் மூலம் உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை மாணவர்களுக்கு உளவிழிப்புணர்வுடனான நடத்தல், உளவிழிப்புணர்வுடனான இருத்தல் மற்றும் நாளாந்த செயற்பாடுகளை விழிப்புணர்வுடன் செய்வதற்கு பயிற்சிவிக்கின்றோம்.

இதற்காக நாம் உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலையில்

- புத்தகங்கள் மற்றும் பாடவிதானத்துடன் தொடர்புடைய துண்டுப்பிரசுரங்களை தயாரித்து இலவசமாக பகிர்ந்தளிக்கின்றோம்.
- வெவ்வேறு காணொளி பதிவுகளை தயாரித்து விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆதரவாளர்களுக்கு காண்பிக்கின்றோம்.

- வானொலி, பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி மூலமாக நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துகின்றோம்.
- கேள்வி பதில் சம்பந்தமான அமர்வுகளை நடாத்துகின்றோம்.
- பாடசாலை, மறைபாடசாலை, சிறைச்சாலை, சீர்திருத்தப்பள்ளி போன்றவற்றிற்கு சென்று ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் வரை விழிப்புணர்வு பயிற்சி செயன்முறைகளை மேற்கொள்ளல்.

இவ் அனைத்து செயன்முறைகளிலும் உற்சாகத்துடன் செயற்பட்ட எமது தம்ம விகாரி தேரர் அவர்கள் கடந்த நான்கு வருடங்களில் விழிப்புணர்வை தனது துறவற வாழ்க்கைக்கு முற்றாக தொடர்புபடுத்தியுள்ளார் என்பதினை இந் நூலின் மூலம் அறியலாம்.

கடந்த கொரோனா வைரஸ் பாதிப்பு காலங்களில் தொகுக்கப்பட்ட இந்நூலானது தற்போது உளவிழிப்புணர்வை பற்றிய பயிற்சி அற்றோருக்கு அதன் பயனை அறிந்து கொள்வதற்கு பெருமதிமிக்க ஒரு உதவிக்கரமாகும்.

இந்த விடயத்தினை தம்ம விகாரி தேரர் அவர்களுக்கு மகிழ்வுடன் தெரிவித்த போது அவர் கூறியதாவது “இப் நூலின் முதற்கட்டமானது பயிற்சி அற்றோருக்கு ஒரு விளக்கத்தை அளித்த போதிலும் நூலின் பிற்கபகுதியானது ஆழமான கருத்தினை வெளிப்படுத்துகிறது” என்பதாகும். அக் கருத்து உண்மையானதே. அதாவது இந் நூலானது தற்காலத்தினருக்கும் மற்றும் பயிற்சியுடையவர்கள் என இருபாலாருக்கும், மேலும் விழிப்புணர்வு பற்றி அறிந்தோர் மற்றும் அறிமுகமற்றோர் என அனைவருக்கும் ஒரே வகையில் உபயோகப்படும் என இதன் மூலம் மகிழ்வுடன் தெரிவிக்கின்றேன்.

அனைவரும் இந் நூலினை வாசிப்பதாக ! விழிப்புணர்வடையவதாக !  
விரைவதாக!

அன்புடன்

உ. தம்மஜீவ தேரர்

இன்று 2020 வைகாசிமாதம் 28ம் திகதி.

## முன்னுரை

சதிமத்பவின் உபன் நிசல சித சஹா

பிரஞ்ஞாவ (விழிப்புணர்வினால் பெறப்படும் மன அமைதியும் ஞானமும்) எனும் பெயர் கொண்ட இந் நறை சிங்கள மொழிக் கையேடானது 2021 தை மாதம் ஆங்கில மொழிக்கு மொழி பெயர்க்கப்பட்டது. இவ் வெளியீடானது அதன் தமிழாக்கமே. இந் நூல் இலங்கையில் கடற்கரைக்கு அப்பாற் உள்ள அண்டைய நாடுகளின் மக்கள் பால் ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் என நம்புகின்றோம்.

இவ் விழிப்புணர்வானது இன்று சர்வதேச அளவில் பேசப்படும் முக்கிய விடயமாகும். இந் நூலிப்புணர்வானது இன்று சர்வதேச அளவில் பேசப்படும் ஒரு முக்கிய விடயமாகும். நூலினை வெவ்வேறு மொழிகளில் பதிப்பிடுதல் ஒரு சிறந்த உபகாரமாகும்.

இத் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பினை செயற்படுத்திய அலெத்ஸாண்ரா கல்லூரியின் அதிபர் விஜயலதா அருளானந்தம் அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன், அத்துடன் எமது அத்துருகிரியே தம்ம விதாரி தோருக்கும் எமது ஆசீர்வாதங்களை அளிப்பதோடு அவர் இன்னும் பல காலங்கள் இவ்வாறான சாஸ்திரிய சம்பந்தமான சேவைகளை மெற்தொள்வதற்கு மூன்று மாணிக்கங்களின் ஆசீர்வாதங்கள் உங்களுக்கு கிடைக்கப்பெறுக!

உ: தம்ம ஜீவ தோர்  
இன்று ஐப்பசி 10.2021



## உள்ளடக்கம்

1. அமைதியிலிருந்து பிறந்ததே ஞானம் 1 - 12
2. வாழ்க்கை என்பது தியானமே 13 - 16
3. உள விழிப்புணர்வுடன் வாழ்க்கையினுள் பிரவேசித்தல் 17 - 20
4. உள விழிப்புணர்வுள்ள வாழ்க்கை முறையை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல் 21 - 24
5. உடலியல் செயற்பாடுகள் நான்கின் மூலம் உளவிழிப்புணர்வை மேற்கொள்ளல் 25 - 46
6. விழிப்புணர்வுடனான அன்றாட வாழ்க்கை 47 - 58
7. கற்கும் பிள்ளைகளும் உள விழிப்புணர்வும் 59 - 66
8. உணர்ச்சி சம்பந்தமான விழிப்புணர்வு 67 - 76
9. விஞ்ஞானத்தின் பார்வையில் விழிப்புணர்வு 77 - 84
10. மனதால் கவனிப்பாளர் ஆதல் 85 - 94
11. விழிப்புணர்வுடன் பிறக்கும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சி 95 - 102
12. இயற்கையோடு ஒன்றிணைதல் 103 - 124





மனதை  
அமைதிப்படுத்தல்



## மனதை அமைதிப்படுத்தல்

இது ஒரு ரம்மியமான அனுபவமாக இருந்த போதிலும் அநேகருக்கு இது பற்றிய எவ்வித எண்ணமும் தோன்றுவதில்லை. அதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கக்கூடும். சில சமயங்களில் எமக்கு எமது மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கான சிந்தனை வராமலிருக்க கூடும். அப்படி இல்லலாவிடில், நாங்கள் அதைப்பற்றி கேள்விப்படாமல் இருக்கக்கூடும். இல்லையெனில் எமது மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கு எமக்கு எதுவித தேவை ஏற்படாமை, அல்லாவிடில் நாம் எமது மனதில் சந்தோசத்தை ஏற்படுத்த தோற்றுவிக்கும் வெவ்வேறு விடயங்களை தேடி அதற்காக பிராயத்தனப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம். எவ்வாறாயினும் இத்தருணத்தில் இலகுவான, சமாதான மனது உங்களிடம் இருந்து விலகியிருக்கக்கூடும். இதற்கு பதிலாக மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு, மனப்பாரம், மனக்குழப்பம், அரசாளும் ஒரு மனதே உங்களிடம் எஞ்சியிருக்கும்.

இருந்த போதும் எம்மிடம் அவை இல்லாதவாறு வாழ நாம் முயற்சி செய்கின்றோம். தன்னிலையை அறிய நீங்கள் முயற்சிக்கும் போது வாழ்க்கையை பற்றிய சிற்சில அதிருப்தியான எண்ணங்கள் உங்களுக்குள் இருப்பதாக உங்களுக்கே தோன்றலாம். நீங்கள் நலமாக வாழ்வதாக வெளித்தோற்றத்தில் காட்ட முயற்சி செய்யும் போது அல்லது உங்களது எண்ணங்கள் நிறைவேறாத வேளையில் மற்றும் கால ஓட்டம் உங்களை பிரச்சினைகளால் மூழ்கடிக்கும் என்ற நிலைக்கு வரும்போது சில அனுபவங்களை உங்களுக்குள்ளே இரகசியமாக வைத்திருப்பீர்கள்.

நீங்கள் இவ்வேளையில் பல பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகி இருப்பதாக உங்களுக்கு தோன்றும். இருப்பினும் நீங்கள் அதை புத்திசாலித்தனமாக மறைத்துக் கொள்வீர்கள். அது மட்டுமன்றி உங்கள் மன உளைச்சலை மறப்பதற்கு வெவ்வேறு விடயங்களில் ஈடுபடுவீர்கள். தொழில் முயற்சிகளை ஆரம்பித்தல், மேற்படிப்புகளை ஆரம்பித்தல், புது உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல், சுற்றுலா செல்லுதல், தொலைக்காட்சியில் நேரத்தை செலவழித்தல், சமூக வலைத்தலங்களில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுதல், மது போதைக்கு அடிமையாதல்

போன்றவை அவற்றுள் சிலவாகும். இவற்றில் எதைச் செய்யினும் திரும்ப திரும்ப மனதில் ஏற்படும் அழுத்தம் ஒரு பாரமாக அல்லது கலக்கமாக மாறுவதை உணர்வீர்கள். வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு குறைபாடு இருப்பதை உணர்வதோடு வாழ்க்கையானது ஒரு தொடர்சியான போராட்டம் என்பதனையும் விளங்கிக்கொள்வீர்கள்.

இத்தகைய அதிருப்திகரமான நிலை தொடர்பான தீர்வு என்ன? இதற்கான பதில் 'இப்படியிருந்திருந்தால்...' என்று உங்களுக்கு தோன்றலாம். உதாரணமாக என்னிடம் நிறைய பணம் இருந்திருந்தால்... நான் மகிழ்சியாக வாழ்ந்திருப்பேன். எனக்கு ஒரு நல்ல தொழில் இருந்திருந்தால்..., எனக்கு ஒரு வசதியான வீடு இருந்திருந்தால்..., என்னிடம் ஒரு வாகனம் இருந்திருந்தால்..., இவ்வாறு 'இருந்திருந்தால்' எனும் எண்ணம் எம் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்த வண்ணமிருக்கும்.

சில நேரங்களில் எனக்கு 'இருந்திருந்தால்' என நினைக்கும் விடயம் மிகுந்த சிரமத்தின் மத்தியில் நாம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கக்கூடும். அது கிடைத்த பின், இப்போது நான் சந்தோசமாக இருப்பேன் என எண்ணக்கூடும். இருந்த போதும் அவை காற்றில் கலைந்த முகில் கூட்டமாக விலகிச் செல்லக் கூடும். எங்களுக்கு எஞ்சுவது அதன் நினைவுகள் மட்டுமே. அப்போது எதிலோ ஒரு குறைபாடு இருப்பதாக சற்றே எமக்கு புரியத் தொடங்கும். மீண்டும் நிறைவற்ற நிலையை நீங்களே உணரக்கூடும். அப்போது உங்கள் ஆழ்மனதில் மறைந்திருந்த மனக்கலக்கம் துளிர்விடும். அதனால் ஒன்றாக இருப்பவர்களிடமும், அந்நியவர்களிடமும் உங்களுடைய மனதில் உள்ள அன்பு விலகி அவர்களுடன் நித்தமும் சண்டை சச்சரவுகளில் ஈடுப்படும் நிலை ஏற்படும். உங்களது மனதில் மற்றவர்கள்பால் உள்ள உணர்வுகள் முழுமையாக விலகிய காரணத்தால் அந் நிலையானது உங்கள் குடும்பத்தாரிடம் மன கலக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் பேசும் வார்த்தைகள், உங்கள் நடத்தை, மற்றவர்களுக்கு மனக்கிலேசத்தை உண்டாக்கும். இந்நிலையானது சில சமயங்களில் உங்களால் உணரக்கூடும். அல்லாவிடில் உங்களால் உணர முடியாத நிலையும் ஏற்படலாம்.



தற்போது நீங்கள் உங்களுக்குள்ளேயே அமைதியற்றவராக காணப்படும் நிலை ஏற்படும். இதனாலேயே மீண்டும் மீண்டும் உங்களின் மனதில் அதிகாரமிக்க வெறுப்புணர்ச்சி, அதிருப்தி, வேதனை, மன உளைச்சல் என்பன தலைத்தூக்கக் கூடும். சில நேரங்களில் ஏற்படும் இவை போன்ற உணர்வுகள் உங்களுக்கு விளங்கக்கூடும். எனினும், கேள்வியொன்று மிஞ்சியிருக்கும். அப்படியாயின் நான் இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? என்பதுவே அந்தக் கேள்வி.

இக் கேள்விக்கான பதில் யாது? நாம் எமது வாழ்க்கை வழியை சரியான முறையில் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பதே இதற்கான பதிலாகும்.

ஆகையால் நாங்கள் இப்போது அதை பற்றி சிறிது ஆராய்வோம்.

எமது வாழ்க்கை முறையின் அனுபவ வேறுபாடுகளே அதற்கான காரணம். வேறுபடுதல் என்பது நிரந்தரமான நிகழ்வு ஆகும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் நகரும் வாழ்க்கையானது ஒரே விதத்தில் அமைவதில்லை. இந்த பிரபஞ்சத்தில் நிலையானது மாற்றம் ஒன்றே. உங்களது மனதில் எழும் எண்ணங்கள் சிறிது நேரத்தில் மங்கிவிடும். வேறு எண்ணங்கள் தோன்றி அவையும் கணப்பொழுதில் விலகிவிடும். ஒரு ஒலியின் பின் அமைதி நிலவும். கண்களை திறந்து நோக்குமிடத்து காணும் காட்சி வேறு ஒன்றாக தோற்றமளிக்கும். வெவ்வேறு நபர்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையில் தோன்றி மறைவர். நண்பர்கள் உங்களை விட்டு விலகிச் செல்வர். உறவுகள் மரணிக்கக்கூடும். உங்களுடைய செல்வங்கள் கூடிக் குறைந்து அழிந்து செல்லலாம். சொத்துக்கள் உரித்துடைய மற்றும் உரித்தற்றவையாக செல்லக்கூடும். இந் நிலையானது முந்திய தருணத்திற்கு அல்லது பிந்திய தருணத்திற்கு சமனானது அல்ல. இவ் விதத்தில் வேறுபாடானது தொடர்ந்து நிகழும். இதில் எவ்வித தவறும் இல்லை. இது பிரபஞ்சத்தின் இயற்கை தன்மையாகும். எனினும் இந் நிரந்தர ஓட்டத்தில் நாம் அசாதாரணமான வெளிப்பாடுகளை காட்டுவதற்கு பழக்கப்பட்டுள்ளோம். வாழ்க்கையில் அனுபவமுள்ள ஒரு சமூகத்துடன் தொடர்ந்து பயணிக்கின்றோம். இவ் வாழ்க்கை ஓட்டத்தில் நன்மை தீமையை எம் மனதிற்கு ஏற்ற வகையில் தெரிவு செய்து கொள்கின்றோம். இவ்வாறான நன்மை தீமைக்கான தெரிவின் போது

எமது கலாச்சாரம், சமயம், வாழ்க்கை முறை, நாம் வாழும் சூழல், தேவைகள் எனும் போது எமது விருப்பு வெறுப்புக்கள் ஆகியன ஆதிக்கம் செலுத்தும். நாம் எப்போதும் முயற்சிப்பது சிறந்தது என நோக்கப்படும் எண்ணத்தின் பக்கம் சார்வதற்கே. அந்த அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் பெறுவதற்காக தேவையான அனைத்தையும் ஆர்வத்துடன் செய்கின்றோம். இவ் ஆர்வமானது எமது மனதில் தோன்றும் ஒரு பழக்கவழக்கமாகும்.

எதிர்ப்பக்கத்தில் காணப்படுபவை கெட்டது என நோக்கப்படும் அனைத்துமே. எமது மன தன்மைகளுக்கு ஏற்ப ஒரு விடயத்தை கெட்டது என நோக்கும் போது, அதனை நாம் விலக்குகின்றோம். அவை தீயவை என நமக்குள் நாம் எண்ணுவதனால் அவ் எண்ணங்களை நாம் விலக்குவதற்கு முயற்சி செய்கின்றோம். நாம் இங்கு எம்மை அறியாமலேயே போராடுவது எம்முள் எழும் எண்ணங்களுடனேயே. இதனால் ஏற்படுவது நாம் எமது சுய தன்மையில் இருந்து விலகிச் செல்வதே. இப்படிச் செய்வதானது நம் எண்ணங்களுடன் நாமே மனதளவில் போராடுவதற்கு சமன்.

எமது அனுபவங்களில் நன்மை தீமை என்பனவை எமது மனத்தன்மைக்கு ஏற்றவாறு தேர்ந்தெடுத்த போதும், நாங்கள் புரிந்து கொள்ளாத சில அனுபவங்கள் உள்ளன. அதாவது நடுநிலைமையாக இருத்தல். நடுநிலைமை என்பது எம்மை மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தாத வழிமுறைகள் ஆகும். அவையாவன நல்ல வழியில் அல்லது தீய வழியில் பெறப்படாத சோம்பல், அக்கறையின்மை, உதாசீனம் எனும் தன்மைகளே. இவை நடுநிலைமை எனும் பதத்திற்குள் அடங்கும். நடுநிலைத் தன்மையை உதாசீனப்படுத்தல் எமது அவதானம் அதிகமாக செலுத்தப்படுவது முடிவில்லாத விருப்பு வெறுப்புக்களுக்காகும். இதன் காரணமாக நடுநிலை தன்மையானது எமது அவதானத்தில் இருந்து மூழ்கிச் செல்லும். ஆசைகளின் மூலம் ஏற்படும் வேதனைகளின் பின் செல்லும் இந்த பயணத்தில் நாம் பெறும் அனுபவங்கள் 90% நடுநிலையானவையே. ஆயினும் அதைப்பற்றி எங்களுடைய அவதானம் செலுத்தப்படுவதில்லை. இன்னும் இலகுவான முறையில் கூறுவதாயின் நாம் ஒரு நாளில் காணும் அனுபவங்களை எடுத்துக் கொண்டால் நாம் விரும்பும் அல்லது வெறுக்கும் அனுபவங்களை வேறுப்படுத்தினால் எஞ்சியிருக்கும் அதிகப்படியான அனுபவங்கள் விருப்பு வெறுப்பு இல்லாத நடுநிலையானவை. இந்

நிலையானது 'கவனத்திற்கொள்ளாமை' எனும் தன்மையை குறிக்கும். இவை சுயசிந்தனையற்ற செயற்பாடுகளின் விளைவுகள் ஆகும். மற்றும் வாழ்க்கையின் உண்மை தன்மையை அறியாத முடிவற்ற பயனில்லாத ஒரு ஓட்டப்பந்தயத்தின் வெளிப்பாடே.

இவ்வாறு கடினமாக வேடிக்கையான ஓட்டத்தில் வெற்றிகரமாக பின்தொடர்ந்த போதும் வாழ்க்கையை புரிந்துகொள்ளாமையினால், வாழ்க்கை சுவையற்றதாக மாறிவிடுகின்றது. அப்படியெனில் வாழ்க்கையானது சுவையற்றதாக ஆக வேண்டுமா? இல்லை ஒரு போதும் இல்லை. இவ் வாழ்க்கை துன்பகரமானதாக விளங்குவது நாம் அதை நோக்கும் பார்வையில் உள்ள குறைபாடே. வாழ்க்கையை பார்க்கக்கூடிய முற்றிலும் மாறுப்பட்ட ஒரு பார்வை அதனுள் அடங்கியிருக்கும்.

எனினும் கரைந்தோடும் காலத்தை கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்யாமை, எமது அனுபவங்களை கெட்டியாக பிடித்துக் கொள்வதற்கு அல்லது விலக்குவதற்கு முயற்சி செய்யாமைக்கான மனநிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல். இது நன்மை தீமைக்கு மேற்பட்ட இன்பம் மற்றும் துன்பம், ஒளி மற்றும் இருளுக்கு மேற்பட்ட உலகத்தை காணும் ஒரு தன்மையாகும். இது எம்முள் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் ஆகும். இது இலகு அற்ற போதிலும் இதை உங்களால் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

நாம் விரும்பும் அனைத்தையும் பெற்றுக் கொள்ளல் ஒரு நாளும் ஈடேறாத விடயமாகும். இருந்த போதிலும் அதிஷ்ட வசமாக அதற்கு ஒரு வழியுண்டு. நாம் எமது வாழ்க்கையை புரிந்து கொள்வதன் மூலம் விருப்பு மற்றும் குரோதத்திற்கு உட்பட்ட இந்த வட்டத்திலிருந்து வெளிவருவதற்கு எங்களால் முடியும்.

வாழ்க்கையை முறையாக புரிந்து கொள்வதற்கு எங்களுக்கு பக்குவப்பட்ட மற்றும் விழிப்புணர்வுள்ள மனது தேவைப்படும். துர்அதிஷ்டவசமாக நாம் எமது மனதை குறித்து பொறுப்புடன் செயற்படுவதில்லை. இந்த மனது மற்றும் காயமானது எமது வசிப்பிடம். நாம் எமது உடலை பராமரித்தல் தொடர்பாக மிகவும் கவனப்படுகின்றோம். ஒரு நாளைக்கு இரு முறை அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறை சுத்தப்படுத்துகின்றோம்.

தூய ஆடையணிந்து வெளியில் செல்கின்றோம். நாம் எமது உடலை ஆரோக்கியமான சத்துள்ள உணவுகளினால் போசனைப்படுத்துகின்றோம். நச்சு பொருட்கள் என காணும் எவற்றையும் எமது உடலினுள் உட்செலுத்த மாட்டோம். நல்லவையே என எண்ணும் உணவுகளை பெற்றுக் கொள்வதுடன் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்கின்றோம். குறைந்தபட்சம் நடை பயிற்சியிலாவது ஈடுபடுவோம். மேலும் எமது உடலை மழையில், காற்றில், வெயிலில், வெப்பம், மற்றும் குளிரில் இருந்து பாதுகாக்கின்றோம். இரவில் நாம் உடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்கின்றோம். அப்படி நாம் ஓய்வு கொடுக்காதவிடத்து உடல் உளைச்சலை எம்மால் தாங்கிக்கொள்ள முடிவதில்லை.

எம் உள்ளத்திற்கும் இதை நாம் செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் மனதானது உடலிற்கும் மேல் முக்கியமானது. இதற்கு காரணம் மனதானது கட்டுப்பாட்டாளராகவும் உடலானது அதற்கு கட்டுப்பட்டதாகவும் உள்ளது. இவ்வுலகத்தில் எதுவும் எம் மனதுக்கு ஈடாகாதது போல் அவ்விடத்தை நிரப்புவதற்கு ஒருவராலும் முடியாது. அனைத்துமே மனத்தால் தோற்றுவிக்கும் விடயங்களே. எனினும் நாங்கள் மனதை பொருட்படுத்துவதில்லை.

நாம் நமது உடலை பொருட்படுத்தாது இருப்பதில்லை. எமது உடலானது நோய்வாய்ப்படும் போது நேரடியாக மருத்துவரை நாடுகின்றோம். அத்துடன் பசிக்கும் போது அதற்கு உணவளிக்கின்றோம். உடல் களைப்படையும் போது நாம் உடனடியாக அதற்கு ஓய்வளிக்கின்றோம். இருப்பினும் மனது? மனது தொடர்பாக பொறுப்பேற்றுக்கொள்வது சிலர் மட்டுமே.

வாழ்க்கையை ஆழமாக மற்றும் சரியான நோக்குதலை மேம்படுத்துவதற்கு மனதை பராமரித்தல் மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் மனதை முறையாக பயிற்சி செய்வதன் மூலமே வெவ்வேறு விடயங்களை கவனிக்கக் கூடியதாகயிருக்கும்.

நாம் எமது மனதிற்கு செய்ய வேண்டிய முதற் கடமை அதை கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவதே. உடலை பராமரிப்பது போன்று இருமுறை அல்லது மும்முறை தூய்மைப்படுத்துவது மட்டுமல்லாது நாம் விழித்திருக்கும்

போதெல்லாம் இதனை செய்ய வேண்டும். இதை செய்வதற்கு நாம் அதை செய்யும் முறையை கற்க வேண்டும். உடல் சம்பந்தப்பட்ட வகையில் இது இலகுவான காரியம். இதற்காக நாம் சவர்க்காரம், தண்ணீரையும் உபயோகப்படுத்துகின்றோம். இதை செய்வதற்கு நாம் சிறு வயதில் இருந்தே பயிற்றப்பட்டுள்ளோம். உடல் சம்பந்தப்பட்ட வகையில் அது அப்படியாயினும் மனதினை தூய்மைப்படுத்துவது மனதினாலேயே செய்யக்கூடிய ஒரு காரியமாகும். மனதில் உள்ள விடயங்களை மனதினால் மட்டுமே உணர முடியும். இதை செய்யக்கூடிய வழிமுறை தியானத்தின் மூலம் மட்டுமே. தியானத்தில் ஈடுபடும் ஒரு நிமிடமே மனதை தூய்மைப்படுத்தும் நிமிடம். எமது மனதை மேம்படுத்துவதற்கு இயலுமை ஏற்படுவது, மனதினால் ஒரு நேரத்தில் செய்யக்கூடியது ஒரு விடயம் மட்டுமே என்பதாகும்.

மனதானது இப் பிரபஞ்சத்தில் இருக்கும் அபூர்வமான ஒரு உபகரணம். அதே போன்று இப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அதிக பலம் கொண்ட உணர்வுள்ள ஒரு அங்கம் மனதாகும். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இருப்பது ஒரே மனது. நாம் இன ரீதியில், மத ரீதியில், குல ரீதியில் ஒருவருக்கொருவர் பிளவுப்பட்டிருக்கின்றோம், அவ்வாறு மனதை பிளவுப்படுத்தல் கூடாது.

எம்மிடம் ஏதேனும் பெறுமதியான பொருள் இருப்பதாயின் அதை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்வோம். இங்கு மனது எம்மைச் சார்ந்த அனைத்து விடயங்களையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும், எங்களுக்கு நிரந்தரமான அமைதியை வசப்படுத்திக்கொள்ளுவதற்கும் உகந்த ஒரு உபகரணமே. அதை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பதனை நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் நாம் அவற்றின் மூலம் பலன் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத துர்அதிர்த்சாலிகளாவோம்.

எம் மனதின் பூர்ண சக்தி, பலத்தினை பயன்படுத்துவதற்கு நாம் எமது மனதை முதலில் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். எமது உடலால் மேற்கொள்ள வேண்டிய காரியங்களை செய்வதற்கு இலகுவாவது உடலின் சக்தியை பொருத்தே. அதேபோல் மனதால் செய்யக்கூடிய காரியங்களை செயற்படுத்துவது மனதின் சக்தியினாலேயே.

சக்தியுள்ள ஒரு மனதானது சோம்பலாலும் ஏமாற்றத்தாலும், வேதனையாலும், கவலையினாலும் துன்பப்படாது. அத்துடன் தனக்கு தேவையற்ற விடயங்களில் இருந்து விலகுவதற்கு கற்றுக்கொள்ளும். உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகாமையினால் சிதறடிக்கப்பட்டிருக்கும் எண்ணங்களையும் தூய்மைப்படுத்தும். மனது சஞ்சலமில்லாத விழிப்புணர்வுடன் முக்தி பெற்ற அமைதி நிலையில் நினைவாற்றலுடைய விடயங்களை மேற்கொள்வதற்கு உடன்படும். அத்துடன் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் உண்மையை உணரும் நிலையையும் தரும்.

அதற்கு அவசியமான மனத்தின் சக்தி, பலத்தை மனதை தூய்மைப்படுத்தும் செயல் மூலம் நாங்கள் பெறலாம்.

எமது மனத்தை தூய்மைப்படுத்துவதற்கு மனதில் உள்ள தேவையற்ற எண்ணங்களை அகற்ற வேண்டும். நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் எமது மனதினுள் நிறைய விடயங்களை நிரப்பி வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். இறந்த காலத்தில் நடந்த விடயங்கள், எதிர் காலத்தில் செய்ய வேண்டிய விடயங்கள், பிற நபர்கள், வெவ்வேறு இடங்கள் பற்றி எண்ணியவாறு இருக்கின்றோம். நாங்கள் முழு நாளும் அதைப் பற்றி யோசிக்கின்றோம். ஒரு நிமிடமேனும் மனத்திற்கு ஆறுதல் அளிப்பதில்லை. ஓய்வெடுப்பதற்கு நாங்கள் வெளியே செல்கின்றோம். ஓய்வு கிடைப்பது எதற்கு? உடல் ஓய்வெடுக்க செல்லும். அவ்விடமானது கடற்கரையாகவோ, மலைநாடாகவோ, வேறு பிரதேசமாகவோ அல்லது வேறு நாடாகவோ இருக்க கூடும். ஆயினும் மனது? மனதானது தினந்தோறும் நடைபெறும் அன்றாட நிகழ்வுகளுக்கு பதிலாக இப்போது புது இடங்களில் காணப்படும் விடயங்கள், ஒலிகள் மற்றும் வேறு மாற்றங்களை பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கும். இதன் போதும் மனதிற்கு ஓய்வு கிடைப்பதில்லை. இச் செயலானது மனம் ஒரு விடயத்திலிருந்து இன்னொரு விடயத்திற்கு மாறுவது மட்டுமேயாகும். அதனால் மனது இன்னும் ஓய்வற்ற நிலையிலேயே இருக்கும்.

எமது உடலுக்கு இரவில் ஓய்வு கொடுக்காத போது அதற்கு நீண்ட காலம் செயற்படுவதற்கு முடியாமல் போகும். மனத்திற்கும் ஓய்வு தேவை. எனினும் அதனை நித்திரை மூலம் பெறமுடியாது. மனது ஓய்வு பெறும்



நேரமானது அதன் நினைவுகளை நிறுத்தி உணர்வுகள், தன்னிலையை உணர்ந்துக் கொள்ளும் நேரமாகும். இவ்வாறு இல்லாத போது நாங்கள் வெவ்வேறு விடயங்களை யோசித்த வண்ணம் மனதை பெருமளவு விடயங்களால் நிரப்பிக் கொள்கின்றோம். அந் நேரம் மனத்திற்கு பாரிய உளைச்சளுடன் சுமையும் காணப்படும். நீங்கள் நிறைய பொருட்கள் அடங்கிய ஒரு பையை உங்கள் கழுத்தில் அணிந்து கொண்டது போல் உணர்வீர்கள். அது நமது உடலுக்கும் மிகுந்த அழுத்தத்தை தரும். அத்துடன் சுமையும் கூட! எமது மனதும் தேவையற்ற சிந்தனைகளால் நிரம்பும் போதும் அவ்விதமே. எம்மிடம் உள்ள பையில் தேவையான பொருட்கள் ஒன்றிரண்டாயின் அது எமக்கு மிக இலகுவாகும். அது போல் எமது மனதை தேவையற்ற விடயங்களால் நிரப்பாமல் இருப்பது இலகுவானது பாரமற்றது. அது மட்டுமன்றி இச் செயலானது மனதில் சக்தி, பலத்தை உருவாக்கும். பை பொருட்களால் நிரம்பி இருப்பது போல 'மனது' எண்ணங்களால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும். அவ் எண்ணங்களில் எமக்கு சொந்தமான சொத்துக்கள், நபர்கள், நாங்கள் கற்றுக்கொண்ட பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், சிந்தனை செய்யும் முறைகள் என்பன அடங்கும். இவை யாவுமே நாம் கைவிட வேண்டியவையே. எனினும் அது முடியாத காரியமாகும். ஆன்மீக வழி என்பது எல்லாவற்றிலும் இருந்து விடுபடுவதே. இதன் போது பெறுவதற்கோ, இழப்பதற்கோ ஒன்றும் இல்லை. இதன் போது நாம் தெரிந்து பற்றிக் கொண்டிருப்பவையும், தெரியாது பற்றிக் கொண்டிருப்பவையும், எம்மில் இருந்து விலகும் போது முழுமையான ஆத்ம திருப்தி மனதில் ஏற்படும். உண்மையில் ஆன்மீக வழியென்பது அனைத்தையுமே முழுமையாக துரத்தலே ஆகும். அதாவது எம்மை சேர்ந்த அனைத்தையுமே எல்லா நேரமும் துரத்தலே ஆகும்.

இத் துரத்தலானது தியானத்தின் போது சிந்தனையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கு கடினமானது போன்றது. அத்துடன் என்னுடையது என்பதற்கு எவ்விதத்திலும் பயனற்றது. அது முதல்முறை நடைபெறும் போது எமது மனது உடனடியாக 'இந்த மாற்றம் யாது?' என்பதை உணர்ந்து அதற்கான துலங்கலை காட்டும். அக் கணப்பொழுதில் மனித மனமானது மீண்டும் பல்வேறு விடயங்களை எண்ணக்கூடும். தியானத்தின் போது நிகழும் சிறந்த பிரதிபலன் அனைத்து எண்ணங்களையும் துரத்தலே ஆகும். நினைப்பதற்கு ஒருவரும் இல்லாத போது 'நான்' என்ற

அல்லது 'எனது' என்ற எண்ணம் தோன்றுவதில்லை. இந்த துரத்தல் அல்லது விலகலினால் எமக்கு ஒருவித உண்மை புரியும். அதாவது நான் என்ற எண்ணத்தினாலேயே எந்நேரத்திலும் தேவைகள் ஏற்படுவதுடன் இதனாலேயே சிந்தனை செய்யும் தேவையும் ஏற்படுகின்றது என்பது புரியும். நான் என்பதையும், தேவைகளையும் துறக்கும் போது முழு அதிருப்தி எண்ணங்கள் விலகும்.

வாழ்க்கை  
என்பது தியானமே





## ‘சரி இப்போது நாங்கள் தியானிப்பது எப்படி? என்பதை சற்று நோக்குவோம்’

எமது மனதை தூய்மைப்படுத்தி மனதின் சக்தி, பலத்துடன் அவதானம், மற்றும் அமைதியின் மூலமாக மனத்தினுள் உண்மையை புரிந்து கொள்ளும் நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு நாங்கள் தியானம் செய்ய வேண்டும். சில நேரங்களில் நீங்கள் இதைப்பற்றி அறிந்திருக்கக் கூடும். இங்கே தியானம் எனும் சொல்லுக்கு பதிலாக அன்றாட வாழ்க்கையில் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவது எனும் எண்ணத்தை விளங்கிக்கொள்ளுதல் முக்கியமானது. தியானம் செய்வது எதற்காக எனும் சொல் அறியப்படும் போது எமது மனதில் எண்ணற்ற எண்ணங்கள் தோன்றும். அவ்வெண்ணங்களாவன தியான ஸ்தானங்களின் தேவை, அதற்கான நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுதல், தியானத்தில் அமர்வதன் தேவை, அதன் காரணமாக அனைத்து வேலைகளையும் நிறுத்துவதற்கு வேண்டி ஏற்படும் எனும் எண்ணங்களாகும். அதனால் தியானம் எனும் சொல்லை அநேகர் விரும்புவதில்லை.

தியானம் செய்வதற்கு பொதுவாக மேற்குறிப்பிட்ட பிரபலமான விடயங்கள் அனைத்தும் பூரணப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதே பலரின் எண்ணம். ஆயினும் உண்மையில் தியானத்தின் போது நடைபெற வேண்டியதாவது நாம் தினந்தோறும் மேற்கொள்ளும் விடயங்களில் எளிமை, அவதான மனத்துடன் செயற்படுதலே. அத்துடன் தியானமாதா எமது அன்றாட வேலையில் ஒரு அங்கமாக கருதப்படுவதே. வாழ்க்கையில் நன்மை தீமை, சண்டை சச்சரவு, எதிர்பார்ப்புகள் நடைபெறாமை, மனவேதனை, வெற்றி தோல்வி போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் தியானமானது பயன்படுமாயின் அது எவ்வளவு மேன்மையான செயற்பாடாகும், அத் தியானத்தை எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பெற்றுக்கொள்வதற்கு, மேம்படுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வு அவசியம் என்பதை தெரிந்து கொள்வதே தியானத்தின் நோக்கமாகும். நாங்கள் விழிப்புணர்வுடன் செயற்படும் ஒவ்வொரு விநாடியும் தியானமாகும். எமது தியானத்தின் முதற்படியானது விழிப்புணர்வை சிறந்த முறையில் மேம்படுத்துவதே. இரண்டாவது படிமுறையானது

மேம்படுத்திய விழுப்புணர்வை பயன்படுத்துவதன் மூலம் சமிஞ்சையை பெற்றுக்கொள்வதே. அப்படியெனில் 'நான்' யார் என்பதை தெரிந்து கொள்ளல். 'நான்' யார் என்பதை சரியாக புரிந்து கொள்ளும் போது முழு வாழ்க்கையுமே தியானத்திற்கு ஒப்பானதாகும். அதை நாம் இனி கற்றுக்கொள்ள முடியும்.





உள

விழிப்புணர்வுடன்  
வாழ்க்கையினுள்  
பிரவேசித்தல்



## ‘சரி இப்போது நாங்கள் உள விழிப்புணர்வைப் பற்றி சற்று நோக்குவோம்’

‘Sati’ என்பது பாலி மொழியில் அமைந்த ஒரு சொல்லாகும். அதன் தமிழ் அர்த்தம் உள விழிப்புணர்வு என்பதே. ஆங்கிலத்தில் Mindfulness (மைன்ட் புல்னஸ்) என்பதாகும். உள விழிப்புணர்வென்பது நாம் ஒரு காரியத்தில் ஈடுபடும் போது, ஈடுபடும் காரியத்தில் எமது பூர்ண அவதானத்தை நிறுத்தி முடிவுகள் எடுப்பதுடன் அதே கணத்தில் அதை கண்டு, உணர்ந்து, சிந்தித்து, முழு அவதானத்துடன் இருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளுதல். இதன் போது எமது முழு அவதானமும் நிகழ்காலத்தில் இருப்பதுடன் இக் கணத்தில் நிகழும் விடயத்தை ஆராய்ந்து கொள்ளுதல் ஆகும். இன்னும் இலகுவாக கூறுவதாயின் இத் தருணத்துடன் ஒன்றிணைந்து இருப்பதே. எனினும் அது இலகுவான காரியம் அல்ல. அத்துடன் எமது உள விழிப்புணர்வானது மேம்படாத காரணத்தினால் எமது அவதானமானது நிகழ் காலத்தில் இருந்து இறந்த காலத்திற்கோ எதிர் காலத்திற்கோ அல்லது வேறு நபர், வேறு இடம் போன்ற வெவ்வேறு விடயங்களை நோக்கி பாய்ந்து செல்லும். இதனால் தான் மனித மனம் குரங்கு போன்றது என சொல்லப்படுகின்றது. குரங்கிற்கு ஒரே விடயத்தில் அவதானத்தை நிலை நிறுத்தி வைப்பது என்பது முடியாத காரியம். எந்நேரமும் அவ் அவதானம் அங்குமிங்கும் மாறுபடும். எமது மனதும் வேகமாக ஒரு சிந்தனையில் இருந்து இன்னொன்றுக்கு பாய்ந்து செல்லும். அதனால் நாம் எமது மனதை நிகழும் தருணத்தில் தக்கவைத்துக் கொள்ள பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.

இன்னும் எமது மனது நிகழும் விடயத்தை அவ்வாறே ஏற்றுக் கொள்வது, அல்லது நிகழும் விடயத்தை அதே விதத்தில் நோக்குவது எமது மனது பவித்திரமடையாதவிடத்து நடைபெறாது. ‘இருப்பதை அவ்வாறே நோக்குவது’ என்பதன் பொருள் நாம் ஊனக்கண்ணால் நோக்குவது என்று பொருட்படாது. அது ஞானத்தின் மூலம் நோக்குவது என்னும் பொருள்படும். அதாவது உலோபம், துவேசம், அறிவின்மை என்பவற்றினால் பாரபட்சம் ஏற்படாதவாறும், முன் நிபந்தனையால் மனம் அழுக்குப்படாதவாறும்

நோக்கும் விதத்தில் உடல், உள செயல்களை அதே விதத்தில் காணுதல்.

உண்மையில் இவற்றை சொற்களால் முற்றிலும் விவரிக்க முடியாது. தன்னிலையை விவாதத்தின் மூலம் விளங்கிக் கொள்ள முடியாது. எப்படியாயினும் தன்னிலையை இலவில் உணரக்கூடியதாக இருப்பதுடன், இதனுள் சொல்லக்கூடிய அளவு கருத்து இருப்பதில்லை. 'தன்னிலை சபாவத்தை உணர்தல்' என்பது வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டதுடன் சமீஞ்சைகளுக்கு மேற்பட்டதாகும். வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டதினால் இது செயற்கையானது அல்ல இயற்கையானதே.

நாம் ஒன்றை பற்றி தெரிந்து கொண்ட கணத்தில், நாம் அதை பற்றி மனதால் வடிவமைத்துக் கொள்வதற்கு அல்லது தெரிந்து கொள்வதற்கு முதல் உடனடியாக ஏற்படும் தூய எண்ணம் ஒன்று மனதில் உள்ளது. சாதாரணமாக இது சிறு பொழுதில் ஏற்படும் ஓர் உணர்வு. உங்களது விழிகள் ஒன்றை உற்று நோக்கும் போது, அவ் விடயத்தில் மனம் ஈடுபடும். அவ் விடயத்தை விளங்கிக் கொள்வதற்கு முன், மற்ற விடயங்களில் இருந்து அதை பிரித்தரிவதற்கு முன், நிகழும் தருணமே தன்னிலை ஆகும்.

தன்னிலை இல்லாத போதும் உள விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரே வழி எதனையும் பொருத்துக் கொண்டு ஏற்றுக் கொள்ளல். விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் ஒரே வழியானது தொடர்ந்து உள விழிப்புணர்வுடன் செயற்படுவதோடு பொறுமையுடன் உள விழிப்புணர்வை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதே. இச் செயலானது பலாக்காரத்தின் மூலமோ அல்லது அவசரமாகவோ செய்ய முடியாது. அதற்குரிய கதியிலேயே அதனை முன்னெடுத்துச் செல்ல முடியும்.



உடலியல் செயற்பாடுகள்  
நான்கின் மூலம்  
உளவிழிப்புணர்வை  
மேற்கொள்ளல்





---

**(சரி இப்போது நாங்கள் உள விழிப்புணர்வுள்ள வாழ்க்கை முறையை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது பற்றி சற்று நோக்குவோம்)**

---

இதனை நாங்கள் நான்கு வெவ்வேறு உடலியல் செயற்பாடுகள் மூலம் நிறைவேற்றலாம். பிரதானமாக இவ் நான்கு உடல் செயற்பாடுகள் மூலம் உள விழிப்புணர்வை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அவையாவன அமர்ந்து இருக்கும் நிலை, நடக்கும் நிலை, உறங்கி கொண்டிருக்கும் நிலை, நின்றுக் கொண்டிருக்கும் நிலை. இன்னும் நாம் ஈடுபடும் அன்றாட செயற்பாடுகளின் மூலமும் உள விழிப்புணர்வை எங்களால் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இவற்றுள் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது அமர்ந்த படி செய்யும் தியானமே. அதாவது உட்கார்ந்தபடியே செய்யும் தியானமாகும்.

நடத்தலின் மூலம் உள விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் அல்லது நடைபயிற்சி தியானமானது அன்மையில் மீண்டும் தோன்றியுள்ளது. அதுமட்டுமன்றி மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்துமே. அன்றாட வாழ்க்கையில் உள விழிப்புணர்வை பயில்வதற்கு இன்றைய சமுதாயத்தில் உரையாடலுக்குட்பட்டுள்ளது. இதைப்பற்றி அடிக்கடி அறிவுறுத்தல் தரப்படுவது இலங்கையினுள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ‘**உள விழிப்புணர்வு பாடசாலை**’ நிகழ்ச்சியின் மூலமே. இதற்கு முன் அநேக பேரின் எண்ணமானது தியானிப்பதற்கு அமர்ந்திருப்பது கட்டாயம் என்பதே. அநேக பேர் தியானத்தை பற்றி கொண்டுள்ளது ஒரு பிழையான நோக்கமாகும். அதாவது தியானம் செய்ய முடிவது அமர்ந்திருத்தலின் மூலம் மட்டுமே என்பதாகும். அது உண்மையில் அப்படியல்ல. அமர்ந்திருந்து தியானம் செய்வது என்பது ஒரு வகையான உடலியல் செயற்பாடே. எமக்கு வேண்டிய உடலியற் செயற்பாட்டின் மூலம் வேண்டிய நேரத்தில் தியானம் செய்ய முடியும்.

‘தியானம்’ எனும் சொல்லுக்கு நாம் மாற்றீடாக பயன்படுத்தும் உள விழிப்புணர்வு எனும் சொல், தியானம் எனும் சொல்லில் சமூகப்படுத்தப்பட்டுள்ள குறுகிய அர்த்தத்தை விளக்குவதோடு உள விழிப்புணர்வு எனும் சொல்லின் மூலம் பாரிய அர்த்தத்தை உணர்த்துகிறது.

அதாவது எத் தருணத்திலும் உள விழிப்புணர்வின் மூலம் தியானத்தில் ஈடுபடுவதே ஆகும். **‘உள விழிப்புணர்வு பாடசாலை’** மேற்குறிப்பிட்ட முரண்பாட்டினை செயற்பாடுகளின் மூலம் நடைமுறைப்படுத்தும் சிறந்த இடம். இங்கு பிரதான கௌரவம் உரித்தாவது **‘உள விழிப்புணர்வு பாடசாலை’** நிகழ்ச்சியின் அமைப்பாளர் எங்களுடைய குருதேவர் சுவாமி, தற்போது உலகம் முழுவதும் ‘விபர்ஸ்ஸனா தியானத்தை’ பற்றி முன்னிலையில் உள்ள தியான குருவாக விளங்கும் மீதிரிகல நிஸ்ஷரன ஆச்சிரமத்தின் பிரதான தியான உபதேசகர் சுவாமி அதி வணக்கத்திற்குரிய உடயீரியகம தம்மஜீவ சுவாமிகள் ஆவார். அன்மையில் அவர்களின் இந்த புரட்சிகர எண்ணமானது சமூகப்படுத்தப்பட்டது. அதன் மூலம் சாதி, மதம், பேதம் அற்ற **‘உள விழிப்புணர்வு பாடசாலை’** நிகழ்ச்சியின் மூலம் உள விழிப்புணர்வு மக்களிடையே பரவப்பட்டுள்ளது.



உடலியல் செயற்பாடுகள்  
நான்கின் மூலம்  
உளவிழிப்புணர்வை  
மேற்கொள்ளல்





---

**‘நாங்கள் இப்போது உட்கார்ந்தபடி உளவிழிப்புணர்வை  
மேற்கொள்வதை பற்றி சற்று நோக்குவோம்’  
அமர்ந்த வண்ணம் உள விழிப்புணர்வு மேற்கொள்ளல்.**

---

முதலில் நாம் எமது உடலை உரிய சமனிலையில் வைத்து உட்கார வேண்டும். இதற்கு விரிப்பு ஒன்று அல்லது வசதியான ஒரு நாற்காலி அவசியம் எனில் பயன்படுத்தலாம். முதுகை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். உடலை தளர்வாக வைத்திருப்பதுடன் இலகுவான முறையில் அமர்ந்திருப்பது அவசியம். கைகள் இரண்டையும் தமக்கு வசதியான முறையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். கண்கள் இரண்டையும் மிருதுவாக மூடிக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் இப்போது வசதியாக உட்கார்ந்திருக்கும் உடலை நோக்கி உங்களுடைய அவதானத்தை செலுத்துங்கள். உங்களின் உடலால் உணரும் விடயத்தை மற்றும் உடலினுள் ஏற்படும் மாற்றத்தை விழிப்புணர்வுடன் அவதானியுங்கள்.

நாம் உட்கார்ந்து இருக்கும் உடலுக்கு அவதானத்தை செலுத்தும் போது எமது உடலால் உணரும், காற்றினால் ஏற்படும் குளிர்ச்சி அப்படி இல்லாவிட்டால் வெப்பம் உணரப்படும் விதம், அணிந்திருக்கும் உடையினால் உணரப்படும் இறுக்கத்தை போல கால்கள் நிலத்தை தொடும் போது ஏற்படும் உணர்வு என்பன எமது விழிப்புணர்வால் உணரப்படும். இல்லையெனில் உடலினுள் நடைபெறும் மூச்சு மேலும் கீழும் நிகழும் விதம், மூச்சு விடும் போது நமது வயிறு மேலெழுந்து கீழ்ச் செல்லும் விதம், எமது இதயத் துடிப்பு அல்லது உடலினுள் ஏற்படும் வெவ்வேறு அதிர்வுகள், அசைவுகள் என்பனவற்றை உங்களால் உணரக்கூடும். இதே போல உடலினுள் உணரும் அல்லது தோன்றும் விடயங்களை விழிப்புணர்வுடன் விளங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

இப்படியொரு நிகழ்வு நடப்பதை, நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வீர்களானால் அதன் மூலம் அறியப்படுவது நீங்கள் இத் தருணத்தில் தன் நிலையை உணர்வதாகும். அதனால் நீங்கள் உள விழிப்புணர்வுடன் காணப்படுவதாகும். நீங்கள் இவ்வாறு உள விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது உங்களுடைய மூச்சு மேலும் கீழும் இயங்கும் விதம் அதிகமாக

உணரப்படுமாயின், உமது அவதானத்தை சுவாசத்தின் மீது செலுத்தவும். உங்களால் அதிகமாக உணரப்படுவது உமது உதரம் மேலும் கீழும் அசையும் விதமாயின் உமது அவதானத்தை அவ் அசைவின் மீது செலுத்தவும். இவ்வாறு மேலெழும்பும் விடயங்களின் மீது அவதானத்தை செலுத்தி தியானத்தின் நோக்கம் மீது கூடிய நேரம் ஒன்றினைந்து இருப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். எனினும் அதிகமாக மேலெழும்பும் நோக்கம் சுவாசித்தல் ஆயின் சுவாசத்துடன் ஒன்றினைந்து இருப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இவ்வாறு நீங்கள் உள விழிப்புணர்வுடன் உடலின் வேறு உணர்வுகளை நோக்கியும் உங்கள் அவதானம் செல்லலாம். எனினும் உடலால் உணரப்படும் குளிர்ச்சி அல்லது வெப்பமானது, உடலில் ஏற்படும் அதிர்வுகள் அல்லது அசைவுகள் ஆகும். அவ்வாறு உணர்வதால் ஒன்றும் தவறில்லை. அத்துடன் அவை மெய் அல்லது உடலால் தொடர்பில்லாது உணரப்படும் விடயங்களாகும்.

இவ்வாறு நீங்கள் உள விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது உங்களுடைய அவதானம் வேறு விடயத்தை நோக்கி செல்லுமாயின் அதாவது இறந்த காலத்தில் நடைபெற்ற ஒரு விடயம் அல்லது செய்ய வேண்டிய ஒரு விடயத்திற்கு அல்லது புறத்தில் ஏற்படும் சத்தங்களுக்கோ போகும் போது மீண்டும் உங்களுடைய அவதானத்தை உட்கார்ந்திருக்கும் உடல் மீது செலுத்துவதோடு மீண்டும் சுவாசத்தின் மீது விழிப்புணர்வுடன் நோக்குவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். மனதானது தியானத்தில் இருந்து விலகி சென்று வேறு விடயங்களை நோக்கி செல்லுதல் நடைபெறக்கூடாது என்று எண்ண வேண்டாம். தியானத்திற்கு புதியவர்களாக இருக்கும் போது இவ்வாறு நடைபெறுவது இயல்பான விடயமாகும். அத்துடன் தியானத்திற்கு புதிதாக பழக்கப்படுவோரிடத்து ஒரு பொதுவான விடயமாகும். அதனால் மனது வெவ்வேறு விடயங்களை நோக்கி செல்லுதல் தத்தமது தவறு என எண்ண வேண்டாம். மனது புற விடயங்களை நோக்கி செல்லும் ஒவ்வொரு நேரமும் அதைப்பற்றி கவலைபடாது மீண்டும் மனதை மெய்யின் மீது செலுத்துங்கள்.

நீங்கள் இவ்விதம் தொடர்ந்து பயிற்சியில் ஈடுபடவும். நீங்கள் புதிதாக இப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது சில நேரங்களில் மனது சிதறடிக்கும் எண்ணங்களால் நிரம்பியிருக்க கூடும். இச் சிதறடிக்கும் எண்ணங்களில்

இருந்து விலகி நிகழ்கால தருணத்திற்கு கொண்டு வருவதற்கு கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் முறையானது இலகுவாகும்.

அதாவது புறச்சூழலால் ஏற்படும் சத்தங்களை செவிமடுத்தலின் மூலம் இத்தருணத்திற்கு கவனத்தை செலுத்தல்.

நீங்கள் தளர்வான சமனிலையில் அமர்ந்து சிறிது நேரம் புறச்சூழலில் ஏற்படும் சத்தங்களுக்கு அவதானத்தை செலுத்தவும். உங்கள் புறச்சூழலில் கேட்கும் ஒலிகள் அனைத்தையும் விழிப்புணர்வுடன் செவிமடுக்கவும் அப்போது உங்களுக்கு அத்தருணத்தில் சத்தங்கள் அனைத்தும் கேட்க தொடங்கும். அப்போது உங்களுடைய அவதானம் நிகழ்கால நிலையிலிருக்கும். அவ்வாறு புறச்சூழல் ஒலிகளுக்கு நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் உள்ள போது உங்களுடைய மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லும் வண்ணம் உங்களால் உணரப்படும். அப்போது நீங்கள் உங்களுடைய அவதானத்தை சுவாசித்தலின் மீது வைத்திருக்க முயற்சி செய்யவும்.

மூச்சின் மீது உள்ள அவதானத்தை வேறு திசையில் செல்லாத வண்ணம் நிறுத்துவதற்கு உங்களுக்கு இந்த முறையை பயன்படுத்தலாம். அதாவது மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லுதல் இவ்வாறு கணக்கிட முடியும்.

இது கீழ்க் குறிப்பிட்ட முறையில் கணக்கிடப்பட வேண்டும்

மூச்சு மேலேமும்பும் போது உள்ளளெடுக்கப்படுகின்றது, கீழிறங்கும் போது வெளிவிடப்படுதல் ஒன்று என இங்கு கணக்கிடப்பட வேண்டும்.

உள்ளெடுக்கப்பட்டு வெளிவிடப்படுவது இரண்டாவது முறை

உள்ளெடுக்கப்பட்டு வெளிவிடப்படுவது மூன்றாவது முறை

என்ற கணக்கில் அல்லது

உள்மூச்சு வெளிமூச்சு முதலாவது முறை

உள்மூச்சு வெளிமூச்சு இரண்டாவது முறை

என்ற முறையில் கணக்கிட முடியும். இதன் அர்த்தமானது கட்டாய சுவாசித்தல் அன்றி இயல்பாக நடைபெறுவதே. இயல்பான சுவாசத்திற்கு இடமளித்து அதை விழிப்புணர்வுடன் உணர்தலுடன் கணக்கிடுதலே. இந்த கணக்கெடுத்தல் எட்டு முறை சுவாசித்தலின் பின் மீண்டும் ஒன்றிலிருந்து கணக்கெடுக்கப்பட வேண்டும். எட்டு தடவைக்கு செல்லும் முன் மனது வேறு விடயத்தை நோக்கி செல்லுமாயின் அதை உணர்ந்த பின் மீண்டும் ஆரம்பத்தில் இருந்து சுவாசித்தலை தொடங்க வேண்டும்.

இங்கு நடைபெறுவது நாங்கள் மூச்சு வெளிவிடும் வரை கட்டாயமாக நோக்குதலால் மனதை வேறு எண்ணங்களுக்கு செல்லாதவாறு கட்டுப்படுத்துவதே. இவ்வாறு பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது மனது ஒரு நிலைக்கு வந்த பின் எண்ணுதல் அவசியமற்றது. அதை கைவிடுங்கள். அதை உணருதல் போதுமானது. அதாவது உள்மூச்சு வெளிமூச்சு, உள்ளெடுக்கப்பட்டு வெளிவிடுதல், உள்ளெடுத்து வெளிவிடுதல் என்று உணர்ந்து சுவாசத்தின் மீது அவதானத்தை செலுத்துதல்.

வயிறு மேலெழும்பி கீழ்ச் செல்லும் விதத்தை அவதானிக்கும் ஒருவருக்கு மேலெழும்புகிறது, கீழ் செல்கிறது என கணக்கிடுதலை உணர முடியும். இவ்வாறு செய்யும் போது மனது சுவாசித்தலுடன் கூடிய நேரம் ஒன்றினையுமாயின் உணரும் செயற்பாட்டினையும் கைவிடலாம்.

அதன்பின் கணக்கிடுதலும் உணருதலும் அவசியப்படாதவிடத்து மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லும் முறை விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் ஆகும். இந்த முறையில் சுவாசித்தலுடன் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது மீண்டும் மனது வெவ்வேறு விடயங்களை நோக்கி பாய்ந்து செல்லுமாயின் அதில் தவறொன்றுமில்லை, அதை நீங்கள் கவனமாக மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது மனித மனத்தின் இயல்பான தன்மை. சில நேரங்களில் இந் நிலையை விளங்கிக் கொள்வதற்கு காலம் தேவைப்படலாம். அதுவரை எமது மனது பிற விடயங்களில் செல்லும் போது மீண்டும் அவதானத்தை உட்கார்ந்து இருக்கும் மெய்யின் மீது அல்லது ஆரம்ப நோக்கத்தின் மீது செலுத்துதல் வேண்டும்.

அநேக நேரங்களில் எம் மனது பிற விடயங்களில் குழம்பிய நிலைக்கு தள்ளப்படக் கூடும். நாம் விழிப்புணர்வுடன் இல்லாத தருணத்தில்

வெவ்வேறு விடயங்கள் எம் மனதைத் தொட்டு மனத்திற்கு உளைச்சலையும் ஏற்படுத்தும். அத்துடன் இறந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட வேதனை தரக்கூடிய நிகழ்வுகள் எமது மனதை கலக்கமடைய செய்யும். மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுத்தும் இல்லாவிடில் எதிர் கால கனவுகளில் வாழ்ந்து கொண்டு எதிர் காலம் எவ்வாறு அமையும் என்பதை யோசனை செய்வதுடன் சோர்வடையும். இல்லாவிடில் வேறு நபருடைய சிந்தனைகளில் சிறைப்பட்டு மனக்கலக்கத்திற்கு உள்ளாகும். அப்படியும் இல்லாவிடில் வேறு இடங்களை பற்றி யோசனைகளில் ஈடுபட்டு கவலையடையும்.

நாம் இத் தருணத்தில் விழிப்புணர்வுடன் இல்லாதவிடத்து எல்லா நேரங்களிலும் மனதினுள் இவ்வாறான குழம்பிய நிலை ஏற்படும். நாம் இத் தருணத்தைபற்றி விழிப்புணர்வுடன் செயற்படும் போது யோசனைகளுக்குட்பட்டு அழுத்தத்திற்கு உள்ளான எமது மனது சமாதான, சாந்தமான ஒரு நிலைக்கு உள்ளாகும். இது விழிப்புணர்வுடன் செயற்படுவதால் எமக்கு கிடைக்கும் பெறுமதியான இலாபமாகும். அதனால் நாம் இத் தருணத்துடன் ஒன்றினைந்து வாழுதல் மிகவும் முக்கியமாகும். அவை எமது உடல், உள, ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உதவும். தற்போது காணப்படும் அனைத்து தொற்றா நோய்களுக்கும் பிரதான காரணம் மனதினுள் ஏற்படும் இவ் அழுத்தமே. இதுவே மன அழுத்தம் எனப்படும்.

இன்னும் அமர்ந்திருந்து விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் போது அடுத்த கட்டமாக உங்களுடைய தியான நோக்கமானது சுவாசித்தல் ஆயின் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சுக்கு இடைப்பட்ட வேறுபாட்டை அறிய முயற்சி செய்யவும். அதாவது மூச்சினை மேலிழுக்கும் போது உணரும் தன்மையும் மூச்சு வெளிவிடும் போது உணரும் தன்மையும் விழிப்புணர்வுடன் நோக்குதலே. நீங்கள் நன்றாக மூச்சை உள்ளெடுக்கும் வெளிவிடும் முறையை உணர்ந்து கொண்டால் உள்ளெடுக்கும் மூச்சிற்கும் வெளிவிடும் மூச்சிற்குமான வேறுபாடுகள் அநேகமாகும். இதனை நீங்கள் கண்டு கொள்ளலாம்

உதாரணமாக,

உள்ளெடுக்கும் மூச்சு நீண்டதாகவும், வெளிவிடும் மூச்சு குறுகியதாகவும் காற்றினை உள்ளெடுக்கும் போது மூச்சு துவாரத்தில் படும் போது



குளிர்ச்சியையும் வெளிவிடும் மூச்சானது வெப்பமாகவும், உள்ளெடுக்கும் மூச்சு நன்றாக உணரக்கூடியதாகவும் வெளிவிடும் மூச்சு சற்றே உணரக்கூடியதாகவும் போன்ற பல விடயங்கள் சுவாசித்தலின் போது உணரக்கூடியதாக இருக்கும்.

வயிற்றின் மேலெழும்பும் கீழ்செல்லும் நிலையை பிரதானமாக கொண்ட ஒருவருக்கு வயிறு மேலெழும்பி கீழ்ச் செல்லும் போது நிகழும் வேறுபாட்டை காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

உதாரணமாக,

வயிறு மேலெழும்பும் போது உடல் இறுகும் தன்மை, கீழ்ச்செல்லும் போது உடல் இலகுவடையும் தன்மை, வயிறு மேலெழும்புவது நீண்ட செயற்பாடாகவும் கீழ் இறங்குவது குறுகிய செயற்பாடாகவும், ஒரு சிலருக்கு 'நான் இப்போது இங்கே இருந்து கொண்டு இருக்கிறேன்' என்பது உடலுக்கு அவதானத்தை செலுத்திய பின் உடலுடனான சம்பந்தமானது வேறுபடுவதை உணர்வதாகும்.

அதாவது சிலநேரங்களில் மூச்சு உட்சென்று வெளிவருதல், வயிறு மேலெழும்பி கீழ்ச் செல்லுதல், மற்றும் சில நேரங்களில் உடலில் வெவ்வேறு இடங்களில் உணரும் வெப்ப குளிர்ச்சி தன்மை உடலால் உணரப்படும் இறுக்கமான தன்மை சிறு வலிகள் போன்ற சிற்சில அதிர்வுகள், அசைவுகள் ஆகும். அதன் போது ஏற்படும் மாறுதலுக்கு உட்படும் உணர்வுகள் மற்றும் அனுபவித்தல்களை விழிப்புணர்வுடன் நோக்க வேண்டும்.

எப்படியிருப்பினும் தியானிப்பவர் செய்ய வேண்டியது தனது உடலால் நன்றாக அவதானிக்கப்படுவதை உணர்வதே.

எமது தியானத்தால் ஏற்படும் பிரதிபலனை நன்றாக விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்ளுதலின் அவசியத்தை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அவையாவன மனதை வேறு விடயங்களில் செலுத்தாது தியானத்தின் நோக்கத்திலேயே ஒன்றிணைத்து வைத்திருத்தலுக்கு உதவுதல், தியானிக்கும் நோக்கை முழுமையான விழிப்புணர்வுடன் உணரும் போது மனத்தின் அவதானம் மேம்படுதல். இதனை விளக்கமாக பார்க்கும் போது



மிக துல்லியமாக நோக்கப்பட்ட விழிப்புணர்வு தேவைப்படுவதுடன், அவ்வாறு நோக்கும் போது அவ்வவ் இடங்களில் மனது முழுமையாக ஒன்றினைவது ஆகும்.

### **விளங்கிக்கொள்ளவேண்டிய முக்கிய காரணிகள் ஆவன,**

தியானத்தில் ஈடுபடும் ஒருவருக்கு எப்போதாவது 'நான்' இப்போது இங்கே இருந்து கொண்டு இருக்கிறேன் எனும் அவதானம் உட்கார்ந்து இருக்கும் நிலைக்கு அதாவது உடலுக்கு தோன்றும். இதன் போது உடலை பற்றி எவ்வித உணர்ச்சியும் இல்லாதது போன்று மட்டும் உணரப்படும். அந் நிலையில் உள்ள ஒருவர் கட்டாயமாக எண்ணங்களை தோற்றுவிக்கு முயல கூடாது. அதாவது நினைத்து சுவாசித்தல் அல்லது வேறு விடயங்களில் செயற்படக்கூடாது. 'நான்' இப்போது இங்கே அமர்ந்துகொண்டு இருக்கிறேன்' என உணரும் தன்மையை விளங்கிக்கொள்ளுதல் முக்கியமானது.

இந்த விதத்தில் அமர்ந்த நிலையில் உள விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் போது எண்ணங்களுக்கு மற்றும் புறச் சத்தங்களுக்கு மனது சென்றால் மீண்டும் தியானத்தின் நோக்கத்திற்கு மனதை செலுத்த வேண்டியதை தற்போது நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டிய காரணியாகும். இவ்வாறு தியானத்தில் ஈடுபடும் போது உடலால் உணரப்படும் வலிகள் தொடர்பாக செயற்பட வேண்டிய முறையை நீங்கள் அறிய வேண்டும். இது ஒரே நிலையில் கூடிய நேரம் இருக்கும் போது உடலால் உணரப்படும் வலிகள் அல்லது வேறு காரணங்களுக்காக உடலினுள் தோன்றும் வலிகள் சம்பந்தமாக செயற்பட வேண்டிய முறையே.

எவருக்குமே நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்து இருக்கும் போது உடலில் வேதனை ஏற்படும். சாதாரணமாக முப்பது அல்லது நாற்பது விநாடிகள் வரை செல்லும் போது அவ்வாறு வலி உணரப்படும். புதிதாக தியானம் செய்யவருக்கு அதற்கு முன் வேதனை தோன்றக்கூடும். வேதனை தோன்றும் போது தியானம் செய்யவர் செய்ய வேண்டியது வேதனை தோன்றும் பொழுதில் தியானத்தின் நோக்கத்தை மனதில் இருந்து விலக்காமல் தோன்றிய வேதனை இருக்கும் போது தியான நோக்கத்துடன் ஒன்றினைந்து இருத்தலே. வலி இல்லாத போது தியான நோக்கத்துடன் ஒன்றினைந்து இருப்பதை விட, வேதனை தோன்றும்

போது அதை புறக்கணித்து தியானத்தின் நோக்கத்துடன் ஒன்றிணைந்து இருக்கமுடியுமாயின் அது சிறந்த முயற்சியாகும். சில நேரங்களில் அவ்வாறு இருக்கும் போது தோன்றிய வேதனையானது இல்லாது போவதற்கும் இடமுண்டு.

அவ்வாறு வேதனை விலகிச் சென்றால் தொடர்ந்தும் தியானத்துடன் ஒன்றிணைந்து இருக்க முடியும். சில நேரங்களில் தியான நோக்கத்துடன் ஒன்றிணைந்து செல்ல முடியாத அளவிற்கு வேதனை கூடிச் செல்ல முடியும். அப்படி ஆகும் போது நீங்கள் வேதனை தோன்றக்கூடிய இடத்திற்கு உங்களது அவதானத்தை செலுத்தி வேதனை உணரப்படும் விதத்தை விழிப்புணர்வுடன் கவனித்தல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் தியான நோக்கத்தை நன்றே அவதானித்தது போன்று புதிதாக தோன்றிய வலியையும் நன்றே அவதானிக்கவும். வேதனை கூடிக் குறைந்து செல்லும் விதத்தை மற்றும் வேதனையினால் உணரும் வெவ்வேறு அனுபவங்களை நன்றே அவதானிக்கவும். இதன் போது வலியினுள் உமது தியானமானது நடைபெறும். வேதனையிலும் உமது விழிப்புணர்வு நன்றாக மேம்படுத்தபடுவதுடன், இவ் வேதனையுடன் இடம்பெறும் தியானமானது பல நன்மைகளை தரும். அவையாவன,

1. வேதனைகள் ஏற்படும் போது மனதானது வெவ்வேறு விடயங்களை நோக்கி செல்லாமல் வேதனையினுள்ளான ஒரு தியானத்திற்கான விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும்
2. வேதனையை விழிப்புணர்வுடன் நோக்க முயற்சிக்கும் போது வேதனையுடன் போராடுவதற்கு, வேதனைக்கு ஏற்படும் வெறுப்புணர்ச்சியை விளக்குவதற்கு அதாவது நடுநிலைத்தன்மை (வேதனைக்கு மனது விருப்பமின்மை)
3. வேதனையை பொறுத்துக்கொள்ளும் தன்மையை மேம்படுத்திக்கொள்ளல்
4. அதிகூடிய வேதனையை விழிப்புணர்வுடன் நோக்க பழகிக்கொள்வதால் சிறுசிறு வேதனைகளை பொருட்படுத்தாமல் தியானம் செய்வதற்கு சக்தி கிடைத்தல் போன்றவையாகும்.

இன்னும் வேதனையை உணர்ந்து கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது பொருத்துக் கொள்ள முடியாத அளவிற்கு வேதனை கூடும் எனின் உங்களுக்கு விழிப்புணர்வுடன் உடல் நிலையை மாற்றுவதற்கு முடியும். பாதத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு வேதனையாயின் விழிப்புணர்வுடன் கால்களை நீட்டி இலகு நிலையில் மீண்டும் ஒழுங்குப்படுத்திக்கொண்டு (வேதனை அற்ற ஒரு நிலை) ஆரம்ப தியான நிலைக்கு செல்லக்கூடும். நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு விடயமானது உடல் நிலையை மாற்றும் போது அதனை விழிப்புணர்வுடன் செய்ய வேண்டும்.

### **நீங்கள் ஒரு அவதானிப்பாளர் ஆவது,**

தியானத்தின் போது நீங்கள் அவதானிப்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் அவதானிப்பது உடல் மற்றும் உங்களது மனது தொடர்பிலே ஆகும். உடல் சம்பந்தமாக அவதானத்தை செலுத்தும் போது உடலினுள் நிகழும் விடயங்கள், உணரும் விடயங்கள் என்பனவற்றை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உடலில் உள்ள மனதானது வெவ்வேறு விடயங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து செல்லும். இறந்த காலம் அல்லது எதிர்காலத்திற்கு அல்லது வேறு நபரை நோக்கி, வேறு இடத்திற்கு, கோபங்களுக்கு, ஆசைகளுக்கு, பொறாமை போன்ற விடயங்களுக்கு. இவ்வாறு மனதில் இடம்பெறும் செயல்களை விழிப்புணர்வுடன் அவதானியுங்கள். உடல் அல்லது மனதின் செயல்களை அவதானிக்கும் போது, அனுபவிக்கும் போது நன்மை தீமை என வேறுபடுத்தி உணர முயல வேண்டாம். அத்துடன் நீங்கள் நிகழும் செயலை அவதானிப்பவர் மட்டுமே.

இன்னும் உடலால் விழிப்புணர்வுடன் செயல்படும் போது உடலினுள் ஏற்படும் வெவ்வேறு விடயங்கள் உங்களால் உணரக்கூடும்.

அதாவது, ஒரு கட்டத்தில் எமது மனதானது ஒரு கல்லை போல இறுகும் தன்மை, மறு நிமிடம் இலகும் தன்மை, உடலுக்கு கூடிய உஷ்ணம் உணரும் நிலை, குளிர்ச்சித் தன்மை, உடல் முன்னோக்கி அல்லது பின் நோக்கி நகரும் தன்மை இல்லையேல் உடலானது இரு புறமும் சாயும் தன்மை, உடலில் சிறு பூச்சிகள் ஊர்வது போன்ற தன்மை, ஊசியால் குத்துவது போன்ற உணர்வு ஆகியனவாகும்.

இவ்வாறு எமது உடலினுள் வெவ்வேறு விடயங்கள் உணர இடமுண்டு. எது எவ்வாறெனினும் தியானம் செய்பவர் மனத்தையும் விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது நீங்கள் உங்கள் உடலை அவதானிப்பவராக காணப்படுவீர்கள். தியானத்திற்கு புதியவரானால் இதற்கு முன் பயனிக்காத ஒரு பாதையில் பயனிப்பவராவீர். ஒரு நாளும் பயனிக்காத ஒரு பாதையில் செல்பவருக்கு பாதையில் காணும் விடயங்கள் இதற்கு முன் காணாத விடயங்களாகும். செய்ய வேண்டியது அனைத்தையும் பார்த்துக்கொண்டு முன்னோக்கி செல்வதே. தியானத்திற்கு புதியவரும் நடக்கும் விடயங்களை அவதானத்தில் கொண்டு முன்னோக்கி செல்ல வேண்டியவரே.

இன்னும் முன்னோக்கி தியானம் செய்யும் போது அதாவது தொடர்ந்து தியான நோக்கினை விழிப்புணர்வுடன் உணரும் போது அதில் உள்ள கடினத்தன்மை சிறிது சிறிதாக குறைந்து செல்லும். அப்படி நடந்தால் இலகுவையும் தன்மையை நீங்கள் நல்ல அவதானத்துடன் கவனிக்க வேண்டும். அவ்வாறு இலகுவான தன்மை தோன்றும் போது அதை அவதானிக்க முடியாதவிடத்து உங்களுக்கு நித்திரை வருவது போன்ற நிலை தோன்றும். அதாவது நோக்கமானது இலகுவடையும் போது மனது ஒளிந்து கொள்ளும். அந் நேரத்தில் உங்களுக்கு தியானத்தின் ஒரு பகுதி மறந்து போனதாக உணர்வீர். சடுதியான ஒரு அதிர்வினால் மீண்டும் தியானத்தின் நோக்கத்திற்கு செல்லுவீர். சில நேரங்களில் இது ஒரு உறக்கம் அல்ல என்பதனையும் உணர்வீர். எனினும் நடக்கும் விடயங்கள் எதனையும் உணரமாட்டீர்கள். மற்றும் சில நேரங்களில் தொடர்ந்து ஒரு மணிநேரம் தியானத்தில் ஈடுபடும் போது நித்திரை போன்ற தன்மை, ஒரு அதிர்வின் மூலம் திடுக்கிடும் தன்மை உங்களுக்கு பல நேரங்களில் அனுபவிக்கக்கூடும்.

இங்கு நடைபெறுவதாவது தியானத்தின் நோக்கம் நன்கு மேம்படுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வுடன் நோக்குதல் மட்டுமன்றி இந் நோக்கமானது இலகுவான தன்மையை அடையும் போது அதனை நோக்குவதற்கு போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லாமையே. அதனால் செய்ய வேண்டியதாவது தியானத்தின் நோக்கமானது மேம்படுத்தப்பட்ட நிலையில் இருந்து நோக்கமானது பின்னடைவு அடையும் வரை நல்ல அவதானத்துடன் கவனித்தல்.

அதாவது நோக்கமானது கடினமாக நன்கு உணரும் நிலையிலும், நோக்கத்தின் கடினத்தன்மை குறைவடையும் போதும், நோக்கமானது இன்னும் இலகுவடையும் நிலையையும் விழிப்புணர்வுடன் உணர்தலே. இவ்வாறு இன்னும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது நோக்கமானது முற்றிலும் இல்லாத நிலையை உங்களால் அவதானிக்க முடியும். இங்கு நோக்கமானது முழுவதுமாக அழிந்து சென்ற போதும் விழிப்புணர்வு காணப்படும். இந் நிலையை உங்களால் அனுபவிக்க கூடியதாக இருக்கும். இதன்போது நோக்கத்துடனான அல்லது நோக்கமற்ற விழிப்புணர்வு பற்றி உங்களுக்கு அனுபவம் ஏற்படும். சில பேருக்கு உடல் பற்றிய உணர்வு ஏற்படாத போது பயம் ஒன்று தோன்றும். அதன் போது உடலை தொடுவதன் மூலம் உடலை தேடுவதற்கு முயற்சி செய்வீர்கள். அவ்வாறு செய்யும் போது நடைபெறுவது தியானம் தடையறுவதே ஆகும். இதனால் இவ்வாறு செய்யக்கூடாது.

இந்த அனுபவத்துடன் நீங்கள் தொடர்ந்து தியானம் செய்யும் போது ஆரம்ப நோக்குடன் நீண்ட நேரம், அதன் பின் நோக்கம் விலகிச்சென்று சிறிது நேரம் என்ற வகையில் தியானம் செய்யும் முறை உங்களுக்கு விளங்கக் கூடும். இன்னும் தியானத்தில் முன்னோக்கி செல்லும் போது நோக்கத்துடனான தியானம் குறைந்து சென்று விரைவில் நோக்கம் அழிந்து செல்லும் தியானத்தின் நிலையானது விளங்கக்கூடும். இதன் மூலம் நடைபெறுவது நோக்கமற்ற தியானத்தை மேற்கொள்ளும் நேரம் அதிகரிப்பதாகும். இப்போது உங்களது தியானம் செய்யும் நேரமானது உங்களுக்கு மிகவும் சமாதானமான, நிம்மதியான தருணமாக அமைந்திருப்பது நிச்சயம். அத்துடன் இப்போது உங்கள் மனது வெவ்வேறு உளைச்சல்களில் இருந்து விடுபட்டிருக்கக் கூடும்.

மேலும் நீங்கள் தியானத்தில் ஈடுபடும் போது நீங்கள் உங்கள் ஆசனத்தில் வசதியாக அமர்ந்து 'நான் இப்போது இங்கு' எனும் நோக்கத்தின் மூலம் குறைந்த நேரத்தில் மனது நோக்கமற்ற தியானத்திற்கு உட்படும். இந்த நேரத்தில் உமது மனது முழுவதுமாக தேவையற்ற விடயங்களில் இருந்து விலகியிருக்கும். உங்களது மனது தேவையற்ற யோசனைகளில் இருந்து மற்றும் மன உளைச்சல்களில் இருந்து விடுதலை பெற்று மிகுந்த சாந்த நிலைக்கு செல்லும். இந்த அமைதியான, சாந்தமான, நிர்மலமான மனது உங்களுக்கு தியானத்தின் மூலம் அடையலாம்.

## விழிப்புணர்வுடனான நடத்தல் (நடை தியானம்)

விழிப்புணர்வுடனான நடை பயிற்சிக்கு முதலில் நீங்கள் இருபது அல்லது முப்பது முறை அடி வைக்கக் கூடிய ஒரு நடைபாதையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அப் பாதையானது மண் சார்ந்த இடமாக அல்லது புல் சார்ந்த இடமாக இருப்பின் மிகவும் சிறந்தது. அவ்வாறு இல்லாவிடில் உங்களுக்கு உகந்த ஒரு இடமாக வீட்டினுள் அல்லது வெளிப்புறத்தில் தேர்ந்தெடுக்கவும். முடியுமானளவு பாதணிகள் அற்ற நடைப்பயிற்சியை பழக்கப்படுத்துவது முக்கியமானது என்பதனை நினைவிற் கொள்க.

நீங்கள் விழிப்புணர்வு நடைப்பயிற்சிக்கு தேர்ந்தெடுத்த இடத்தில் ஐந்து அல்லது ஆறு முறை அங்கும் இங்குமாக சுதந்திரமாக நடைப்பயிற்சி செய்யவும். இப்போது நீங்கள் விழிப்புணர்வுடனான நடைப்பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு ஒரு அந்தத்தில் நின்றுகொண்டிருப்பதை அவதானத்துடன் உணரவும். கைகள் இரண்டையும் முன்பக்கமாக அல்லது பின் பக்கமாக கோர்த்துக் கொள்ளவும். அல்லாவிடில் இருபுறமாக வைத்துக் கொள்ளவும். சாதாரணமாக நடப்பது போன்று கைகளை வீசியவாறு நடக்கக் கூடாது. உங்களுடைய கண்களை இரண்டு மீற்றர் வரை அதாவது ஆறு அடி வரையான தூரத்தில் கீழ் நோக்கி கொள்ளவும். கண்களை முடிக்கொள்ள வேண்டாம்.

நீங்கள் பயனிக்கும் போது கீழே காணப்படும் பொருட்களை விஷேசமாக பார்ப்பதை தவிர்க்கவும். இப்போது நீங்கள் விழிப்புணர்வுடனான நடைப்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கவும். நடக்கும் போது உங்களுடைய அவதானத்தை நடைப்பயிற்சியின் மீது வைப்பதற்கு முயற்சிக்கவும். நடைப் பயிற்சியின் மீது அவதானத்தை வைப்பதற்கு நடக்கும் போது வலது கால் தரையில் படும் போது அது வலது கால் எனவும், இடது கால் தரையில் படும் போது இடது கால் எனவும் விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்வதற்கு முயற்சிக்கவும். அவ்வாறே வலது இடது எனும் வகையில் காலடிகளை வைப்பதற்கு விழிப்புணர்வுடன் செயற்படவும். இவ்வாறு நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் நடக்கும் போது உங்களுடைய அவதானம் வெளிப்புற விடயங்களில் செல்லுமாயின் மீண்டும் அவதானத்தை நடைப்பயிற்சியின் மீது செலுத்தவும். முடியுமானளவு வெளி உலகத்தை மறந்து நடைப் பயிற்சியுடன் ஒன்றினைந்து இருக்கவும். நீங்கள் அக்கறையுடனும்

முயற்சியுடனும் விழிப்புணர்வு நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். நீங்கள் ஒரு அந்தத்தில் இருந்து மறு அந்தத்திற்கு செல்லும் வரை உங்கள் அவதானமானது இடது வலது என்ற முறையில் வைப்பதுடன் விழிப்புணர்வுடனான நடைப்பயிற்சியை செய்வதற்கு முயற்சிக்கவும். இவ் விதத்தில் நடைபாதையில் நிறைய தடவைகள் அவதானம் விலகாத வண்ணம் நடப்பதற்கு விழிப்புணர்வுடன் முயற்சி செய்யவும். அவதானம் சிதறும் ஒவ்வொரு வேளையிலும் மீண்டும் அவதானத்தை நடைப்பயிற்சிக்கு கொண்டு செல்லவும்.

இவ் விதத்தில் நீங்கள் நடைப்பயிற்சியுடன் ஒன்றினையும் போதும் நடத்தலின் போதும் அனுபவிப்பவை, உணருபவை நிறைய விடயங்களாக உங்களுக்கு தோன்றும். அதாவது அடிப்பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறும் போது தோன்றும் வெவ்வேறு அனுபவம் மற்றும் உணர்வுகளே ஆகும். அதாவது நிலத்தில் காணப்படும் வெப்பம் அல்லது குளிர் தன்மை, மிருதுவான மற்றும் கடினத்தன்மை அத்துடன் சிறு கற்கள் மிதிபடும் தருணங்களில் ஏற்படும் சிறு வலிகள், உடலின் பாரம் கால்கள் இரண்டிற்கும் மாறுபடும் விதம் போன்ற உணர்வுகளாகும்.

நீங்கள் நடத்தலுடன் நன்கு விழிப்புணர்வுடன் ஒன்றினையும் போது நாம் இன்று வரை எவ்வளவு நடந்திருந்தாலும் நடையினை பற்றிய அறிந்திராத குரங்கு மனதுடன் நீண்ட காலம் நடந்திருப்பதை விளங்கிக்கொள்வீர்கள். நீங்கள் நடத்தலுடன் ஒன்றினையும் போது அறியாததன்மையுடைய குரங்கு மனது விலகி விழிப்புணர்வுடனான ஒன்றினையும் நிலைக்கு தள்ளப்படும். இங்கு விழிப்புணர்வுடனான நடைப்பயிற்சி செய்யும் ஒருவருக்கு இடது வலது என்ற முறையில் அவதானத்தை செலுத்தி விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தல் இலகுவாயின் அந்த முறையில் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தல் முறையானது.

மற்றொருவருக்கு அடிபாதத்தில் தோன்றும் உணர்வுகள், அனுபவங்களை அறிவதன் மூலம் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தல் இலகுவானதெனில் அவ்விதத்தில் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தல் சிறந்தது.

ஒருவருக்கு முதலில் இடது வலது என்ற வகையில் நடைப்பயிற்சியில் அவதானத்தை கொண்டு சென்ற பின் அடி பாதத்தில் தோன்றும்

உணர்வு, அனுபவத்தை அறிவதன் மூலம் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்ய முடியுமாயின் மேற்குறிப்பிட்ட ஏதோ ஒரு விதத்தில் நடைப்பயிற்சியுடன் ஒன்றினைந்து இருப்பதே ஆகும். அதாவது விழிப்புணர்வுடனான நடத்தலே. வெளியுலகத்தை மறந்துவிட்டு நீங்கள் நடத்தலுடன் ஒன்றினைந்து இருக்கும் போது புற வேதனைகள், புற ஏமாற்றங்கள், புற அழுத்தங்கள், புற பிரச்சினைகள் உங்களது மனதில் இருந்து விலகிச் செல்லும் அத்துடன் நீங்கள் இத் தருணத்தில் நடத்தலுடன் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதால் உங்களுடைய மனது சமாதானம் மற்றும் இலகு தன்மையில் இருக்கும். இவ்விடயத்தை விழிப்புணர்வுடனான நடத்தலால் உங்களால் புரிந்துக் கொள்ள முடியும்.

இன்னும் நடைப்பயிற்சி அல்லது விழிப்புணர்வுடனான நடத்தலை மேம்படுத்தலுக்கான முன்னோட்டமாக நீங்கள் இடது வலது என்ற வகையில் பயிற்சி செய்யும் போது அச்செயற்பாட்டில் தொடர்ந்து விழிப்புணர்வுடன் செயற்பட முயலுங்கள். அதாவது எமது அவதானமானது சிதறிச்செல்ல இடமளிக்காது நடத்தலுடன் கூடிய நேரம் அவதானத்தை செலுத்துதலே. நடக்கும் பாதையில் அங்கும் இங்குமாக பல தடவைகள் அல்லது சில விநாடிகள் தொடர்ந்து விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கு முயற்சி செய்தலே. அப்போது உங்களுடைய மனது நீண்ட நேரம் வெளிப்புற விடயங்களில் இருந்து விடுபட்டு இருக்கும். நடத்தலுடன் மனது ஒன்றினைந்து இருக்கும். உள்ளங்கால்களால் உணரும் அதிர்வுகள், உணர்வுகளை கவனிப்பதுடன் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் ஒருவராயின் நடக்கும் போது தோன்றும் அனைத்தும் உங்களது அவதானத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள்ளவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள் அதாவது, உட்பாதங்கள் தரையில் ஸ்பரிசிக்கும் போது உணர்வது குளிர்சியான தன்மையாயின் அது பாதத்தின் விளிம்பில் உணரப்படும் நிலை, நடுப்பகுதிக்கு உணரப்படும் நிலை, விரல்களுக்கிடையில் உணரப்படும் நிலை போன்றவற்றை நன்றாக கவனித்தலேயாகும். அங்கு உமது அவதானமானது நடத்தலுடன் நன்றாக இணையும் போது மனது வேறு நோக்கங்களுக்கு செல்லுதல் குறைவதுடன் தியான நோக்கங்களின் முழு விபரங்களையும் புரிந்துகொள்ளும் தன்மை அதிகரிக்கும். விழிப்புணர்வு மேலும் மேலும் முன்னேருவதுடன், மனதின் தெளிவான தன்மை மென்மேலும் வளர்ச்சிபெறும்.



நீங்கள் தொடர்ந்து விழிப்புணர்வான நடத்தலை பயிற்சி செய்யும் போது சில நேரங்களில் ஆரம்ப நடத்தலின் போது தோன்றிய அதிக கடினதன்மையான உணர்வுகள், அதிர்வுகள் விலகிச் செல்லும் முறை, உணர்வுகள், அதிர்வுகள் இலகுவாகும் தன்மை உங்களால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அவ்வாறு நடைபெறும் போது தியானிப்பவர் செய்ய வேண்டியதாவது கால்களால் உணரப்படும் அந்த உணர்வுகள், அதிர்வுகள் போன்றவற்றை நன்றாக கவனிப்பதே. அப்போது உங்களது விழிப்புணர்வு மனதின் தெளிவுத் தன்மை இன்னுமாக வளர்ச்சியடைவதே. அந்த உணர்வு, அதிர்வுகளை இன்னுமாக நடத்தலின் போது இந்த உணர்வுகள் உணராத வண்ணம் இயல்பாகவே நடைப்பயிற்சி நடைபெறுவது போன்ற அனுபவம் உங்களுக்கு கிடைக்கப்பெறும்.

நீங்கள் இவ்வாறு விழிப்புணர்வுடன் ஈடுபடும் போது சில நேரங்களில் நடைப்பயிற்சியானது ஒரே விதமானதாக தோன்றுவதால் சலிப்புதன்மை ஏற்படக்கூடும், நடத்தலின் சமநிலைத்தன்மை விலகி நமது உடல் சரிவுறும் தன்மை, உறக்கம் வரும் தன்மை, நடத்தல் வெறுப்புக்குள்ளாதல் போன்ற தன்மைகள் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு. அவ்வாறு நடைபெறும் போது நடத்தலை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து செய்தல் நன்று. சோர்வு தொடர்ச்சி மற்றும் உறக்கம் போன்றவற்றால் நடைப்பயிற்சியை நிறுத்துதல் கூடாது. இவ்வாறு இருக்கையில் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது சோர்வு, உறக்க நிலை, அழுப்பு நிலை விலகி நடைப்பயிற்சியானது இலகுவானதொன்றாக தோன்றும். அதேபோல் இக்கணப்பொழுதில் நடைப்பயிற்சியானது இயல்பாக நடைப்பெறுவதாக உங்களுக்கு தோன்றும். இடது வலது அல்லது உணர்வுகள், அதிர்வுகள் விஷேடமாக தோன்றாது நடைப்பயிற்சி தொடரும். இது விழிப்புணர்வுடனான நடைப்பயிற்சியின் உன்னத நிலையாகும். இது அமர்ந்து கொண்டு செய்யும் தியானத்தின் நோக்கமற்ற தன்மைக்கு சமனானதாகும். அதாவது அமர்ந்த நிலை தியானத்தை போல நடைப்பயிற்சி தியானத்தின் போதும் நோக்கத்துடனான விழிப்புணர்வு, நோக்கமற்ற விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை உங்களால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய காரணி ஒன்று உண்டு. அதாவது அமர்ந்து கொண்டு விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் போது, நீங்கள் கவனிப்பாளராக செயற்படும் விதத்திலேயே விழிப்புணர்வுடனான

நடத்தலின் போதும் நீங்கள் கவனத்தோடு செயற்பட வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி செய்யும் உடல் மீது அவதானத்தை நிறுத்திக் கொண்டு நடைப்பயிற்சியின் போது உள்ளங்கால்களால் உணரப்படும் விடயங்கள் போலவே நடத்தலுடன் தொடர்புடைய அனைத்துமே கவனத்திற்குரியது. நீங்கள் நடத்தலுடன் சம்பந்தப்பட்டு உணரும் அனைத்து அனுபவங்களும் நீங்கள் இத்தருணத்தில் இருப்பதற்கான ஒரு சாட்சியாகும், அதாவது நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் நடத்தலே ஆகும். விழிப்புணர்வுடனான நடத்தலை மேற்கொள்ளும் போது மனது வெவ்வேறு விடயங்களுக்கு பாய்ந்து செல்லுதலை நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் நீங்கள் நடக்கும் உடல் போலவே மனத்தினும் கவனிப்பாளர் நீங்களே.

இவ்வாறு நீங்கள் விழிப்புணர்வுடனான நடத்தலை நன்றாக முன்னேற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

**விழிப்புணர்வுடனான நடத்தலின் பின் விழிப்புணர்வுடனான அமர்தலை நோக்கி.**

லௌகீக வாழ்க்கையினுள் உலகத்திற்கு வெளிப்படையாக தோன்றும், அங்கும் இங்குமாக ஓடித்திரியும் சிதறடிக்கப்பட்ட குரங்கு மனதுடன் நீங்கள் உடனடியாக விழிப்புணர்வுடனான அமர்தலுக்கு உட்கார்ந்த போதும் உங்களுடைய மனது நீங்கள் முன்னிருந்த எண்ணங்களால் நிறைந்த உலகத்திலேயே இருக்கும். நீங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்ட போதும் உங்களுடைய மனது எந்நேரமும் எண்ணங்களால் நிறைந்திருக்கும். மின்விசிறியை ஆளியினால் நிறுத்திய போதும் அதன் சிறகுகள் தொடர்ந்தும் சுற்றிக்கொண்டிருப்பது போல மனதின் எண்ணங்களும் அத்தருணத்தில் நிலை கொள்ளாதது போன்று மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கு சிறிது கடினமாகத் தோன்றும். விழிப்புணர்வுடனான நடத்தல் இதற்காக தீர்வாக எங்களால் பயன்படுத்த முடியும். அநேகர் அமர்ந்த நிலை தியானத்தை விட விழிப்புணர்வுடனான நடத்தலில் மூலம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது இலகுவானதும் மிகவும் விரும்பத்தக்கதுமாகக் கூறப்படுகின்றது.

நீண்ட அனுபவமுடைய தியான குருமார் கூறுவது அனைத்து அமர்ந்த நிலை தியானத்திற்கு முன் ஆகக்குறைந்தது பத்து விநாடிகள்

நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபட்ட பின் அமர்தல் மிகவும் உகந்தது. அது தியானம் செய்பவர்கள் அனுபவிக்கும் உண்மை காரணியாகும். அதாவது நீங்கள் அமர்ந்த நிலை தியானத்திற்கு முன் நடத்தலுக்கான வசதியிருப்பின் சிறிது நேரத்திற்கு நடத்தல் பயிற்சியின் பின் அமர்தலுக்கு செல்வதற்கு பழகிக் கொள்ளுங்கள். நடத்தலுக்கான உரிய இடம் இல்லாதவிடத்து அமர்ந்த தியானத்திற்கு காலத்தை செலவிடுங்கள்.

உங்களுக்கு முழு நாளும் அல்லாவிடில் சில நாட்கள் தியானத்திற்கு உட்படுத்த முடியுமாயின் நடைப்பயிற்சி தியானத்திற்கு மற்றும் அமர்ந்த நிலை தியானத்திற்கு சமனாக காலத்தை வேறுபடுத்தவும். அதாவது நடத்தலுக்கான தியானத்திற்கு ஒரு மணி நேரமும் அமர்ந்த நிலை தியானத்திற்கு ஒரு மணி நேரமும் ஒதுக்க வேண்டும்.

விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் போது நீங்கள் அறிய வேண்டிய இன்னொரு காரணியை இங்கு அறியத் தருவதற்கு விரும்புகிறேன் ஒரு தருணத்தில் சோர்வு, உறக்கம் ஏற்படும் போது அமர்ந்த நிலை தியானத்திற்கு செல்வது உகந்த காரியமல்ல. அத்துடன் அந்நேரம் சீக்கிரம் தியானத்தின் போது நித்திரைக்குள்ளாகும் நிலை ஏற்படும். அச்சந்தர்ப்பத்தில் உகந்த முறையானது சோர்வை நீக்கி உற்சாகத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு நடைப்பயிற்சி தியானத்தில் ஈடுபடுவதே சிறந்தது.

உங்களுக்கு அதிக அக்கறையுடனான உறுதித்தன்மை ஏற்படும் போது நடைப்பயிற்சி தியானத்தில் ஈடுபடுதல் உகந்ததல்ல. அத்துடன் உறுதித்தன்மை அதிகளவில் கூடுவதால் மனது சிதறடித்து செல்லும் நிலை ஏற்படுவதால் அக்கறையுடனான உறுதித்தன்மை இருக்கும் போது உங்களுக்கு மிகவும் உகந்தது அமர்ந்த நிலை தியானமான விழிப்புணர்வுடனான அமர்தலே.

அதே போலவே மனதில் ஏதாவது பிரச்சினை, மனதிற்கு அழுத்தம், ஏதாவதுதொரு காரணத்துக்காக மனது குழப்பமடைந்து இருக்கும் நேரத்தில் அமர்ந்த நிலை தியானம் உகந்ததல்ல. அத் தருணத்தில் மிகவும் பொருத்தமானது விழிப்புணர்வு நடத்தலான நடைப்பயிற்சி தியானமே.

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை கருத்திற்கொண்டு 'அமர்ந்த நிலை தியானம், நடைபயிற்சி தியானம்' போன்றவற்றை முறையே மேம்படுத்துங்கள்.

### **உறங்கிய நிலை விழிப்புணர்வை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளல்**

நீங்கள் மேல்நோக்கி உறங்கும் நிலைக்கு வாருங்கள். உங்களுடைய கைகள் இரண்டையும் வயிற்றின் மேல் விரல்களை கோர்த்த வண்ணம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் இப்பொழுது உங்களுடைய அவதானத்தை உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் நிலையின் பால் கொண்டுவரவும். உங்களுடைய உடலில் இத் தருணத்தில் உணரும் விடயங்களை விழிப்புணர்வுடன் கவனியுங்கள். உடலால் உணரப்படும் சௌகரியங்கள், உடலால் உணரப்படும் குளிர்ச்சி அல்லது வெப்பம், மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லும் போது வயிறானது மேலெலும்பி கீழ்ச் செல்லும் முறையை விழிப்புணர்வுடன் நோக்குங்கள். அவ்வாறு விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது வயிறு மேலெலும்பி கீழ்ச் செல்லும் நிலையை நன்று உணரக்கூடியதாக இருப்பின் உங்களுடைய அவதானத்தை அதன் மேல் செலுத்துங்கள். வயிறு மேலெலும்பி கீழ்ச் செல்வதை நோக்கி அவதானத்தை வைத்திருப்பதன் மூலம் விழிப்புணர்வை நன்றே வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய விழிப்புணர்வு மென்மேலும் வளர்ச்சியடைவதற்கு வயிறு மேலெலும்பி கீழ்ச் செல்லும் விதத்தை வெவ்வேறாக கவனத்திற் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அதாவது வயிறு மேலெலும்பும் போது அதனை நீங்கள் உணரும் விதத்தை மற்றும் வயிறு சுருங்கும் போது உணரப்படும் விதத்தையும் வெவ்வேறாக கவனிக்கும் நிலையே ஆகும்.

உதாரணமாக: வயிறு மேலெலும்பும் போது உடல் இறகும் நிலை மற்றும் வயிறு சுருங்கும் போது உடல் இலகும் நிலை என்பனவாகும்.

இவ்வாறு விழிப்புணர்வு உள்ள போது வயிறு விரிந்து சுருங்குவதற்கிடையிலான வேறுபாடு உங்களால் இன்னும் புரிந்து கொள்ள முடியும். இங்கு நடைப்பெறுவது மனதின் ஒருங்கிணைந்த தன்மையானது மென்மேலும் கூடுதலாதல், மற்றும் விழிப்புணர்வு மென்மேலும் வளர்ச்சியடைவதே. இன்னும் மனது புற எண்ணங்களை நோக்கி பாய்ந்து

செல்லுதல் குறைவடைதலே. ஏதொவொரு காரணத்தினால் மனது புற விடயங்களை நோக்கி பாய்ந்து செல்லுமாயின், மீண்டும் மனதை உறங்கும் நிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனது பிற விடயங்களை நோக்கி செல்லுதல் தவறு என்று எண்ணாமல் மீண்டும் தியானத்தை நோக்கி மனதை கொண்டுவருதலை செய்ய வேண்டும் என்பதை இப்போது நீங்கள் நன்றே உணர்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள். இவ்வாறு உறங்கும் நிலையில் நீங்கள் நன்றே உங்களது விழிப்புணர்வை வளர்ச்சி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

### நின்ற நிலையில் விழிப்புணர்வை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளல்

எந்தவொரு சந்தர்ப்பதிலும் நீங்கள் நின்று கொண்டிருக்கையில் நான் இப்பொழுது இங்கே நிற்குகொண்டிருக்கிறேன் என்பதனை உணரவும். மனதை நாம் நின்று கொண்டிருக்கும் நிலைக்கு கொண்டு வரவும். உங்களுடைய அவதானத்தை நின்றுகொண்டிருக்கும் நிலைக்கு கொண்டுவந்த பின் உங்களது உடல் உங்களால் உணரப்படும் விதத்தினை விழிப்புணர்வுடன் காண்க. சில நேரங்களில் உடலானது ஒரு தூணைப்போல, கம்பைப் போல அப்படியும் இல்லாதவிடத்து நிற்கும் சிலையை போல உணரும் நிலை உங்களுக்குத் தோன்றும். இன்னும் உங்களுடைய உடலின் பாரம் இரண்டு கால்களாலும் தாங்கப்படும் நிலை உங்களால் உணரக்கூடும். நீங்கள் பாதணிகள் அற்ற நிலையில் நிற்கும் போது நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப உள்ளங்கால்களால் உணரப்படும் தன்மையை உங்களால் விழிப்புணர்வுடன் அறிந்துகொள்ள முடியும். அந்த அனைத்து உணர்வுகளும் நீங்கள் நிற்கும் நிலையுடன் தொடர்புடைய விழிப்புணர்வுக்கு சாட்சியாகும்.

நீங்கள் நடைபாதையில் ஒரு அந்தத்தில் நிற்கும் போது விழிப்புணர்வுடனான நின்றல் சம்பந்தமான அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடும். அத்துடன் நீங்கள் பேருந்தில் அல்லது புகையிரதத்தில் நின்று கொண்டு பயணிக்கும் போது, அவ்வாறும் இல்லாவிடில் நீங்கள் மருந்து பெற்றுக் கொள்ளுவதற்கு உங்கள் முறை வரும் வரை நின்று கொண்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் விழிப்புணர்வுடன் நிற்குகொண்டிருக்கும் அனுபவத்தை பெறலாம். அதற்காக நீங்கள் அவ்வாறு நின்று கொண்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களின் உடல் நோக்கி உங்களது மனதை செலுத்தி

அத் தருணத்தை கவனிப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள் அதாவது உங்களுடைய அவதானத்தை நின்று கொண்டிருக்கும் நிலையின் பால் விழிப்புணர்வுடன் செலுத்துதலே.

விழிப்புணர்வுடனான  
அன்றாட வாழ்க்கை







## அன்றாட வாழ்க்கையில் விழிப்புணர்வை முன்னேற்றிக் கொள்ளும் முறை.

நீங்கள் தினந்தோறும் செய்யும் விடயங்கள் சிலவற்றை தேர்தெடுத்து அவ்விடயங்களை விழிப்புணர்வுடன் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யவும். கீழ் காணும் முறைக்கேற்ப விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் வரும் காலங்களில் ஒரு நாளில் செய்யும் அனைத்து விடயங்களையும் விழிப்புணர்வுடன் செய்வதற்கு தேவையான பயிற்சி உங்களுக்கு கிடைக்கப்பெறும்.

### விழிப்புணர்வுடன் ஸ்நானம் செய்தல்.

நீங்கள் விழிப்புணர்வுடனான குளித்தலுக்கு தயாராகுங்கள். உங்களுக்கு குளித்தல் சம்பந்தமாக தேவைப்படும் பொருட்களை கையில் எடுக்கும் போது கையால் உணரப்படும் விடயங்கள் தொடர்பாக அவதானத்தை செலுத்துங்கள். அதாவது 'துடைப்பு, சவக்காரப்பெட்டி' போன்றவற்றை கையில் எடுக்கும் போது கையால் உணரப்படும் மென்மை அல்லது கடினத்தன்மை, பாரம் அல்லது பாரமற்ற தன்மை, வெப்பம் அல்லது குளிர்ச்சி தன்மை போன்றவற்றை விழிப்புணர்வுடன் உணர்தலை. அதன் பின் நீங்கள் குளிக்கும் இடத்திற்கு விழிப்புணர்வுடன் செல்லுங்கள். குளிக்கும் இடத்திற்கு சென்று நீர்க்குழாயை திறக்கும் போது கையால் உணரப்படும் விடயம் முற்கூறிய முறையில் விழிப்புணர்வுடன் உணருங்கள். உடலின் மேல் நீர் விழும் போது உடலால் உணரப்படும் உணர்வுகளை விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உடலுக்கு குளிர்ச்சி அல்லது வெப்பம் உணரும் விதம், அவ்வாறு உணரப்படும் சூடு அல்லது குளிர் ஒரே விதத்தில் உணரப்படுகிறதா, அந்த உணர்வானது நேரத்திற்கு நேரம் மாறுகிறதா, உணரும் வெப்பம் அல்லது குளிர் உடல் பூராகவும் சமனாக உணரப்படுகிறதா என்பவற்றை விழிப்புணர்வுடன் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதன் பின் சவர்க்காரம் போடும் சந்தர்ப்பத்தில் சவர்க்காரக் கட்டியை கையில் எடுக்கும் போது அதனுடைய 'பாரம், ஸ்பரிசம்' கையில் உணரப்படும்

விதத்தை சவர்க்காரத்தை உடலில் பூசும் போது உணரப்படும் வழக்கும் தன்மை போன்ற மிருதுவான தன்மை என்பவற்றை விழிப்புணர்வுடன் உணருங்கள். தும்பு போன்ற ஒன்றினால் கை, கால்களை தேய்க்கும் போது உணரப்படும் சிறு வலி, உராய்வு போன்ற சிற்சில ஸ்பரிசங்களை விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். இந்த விதத்தில் இறுதி வரை விழிப்புணர்வை மேற்கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். சவர்க்காரமிட்டு மீண்டும் நீராடும் போது நீரானது உடலின் மேல் விழும் போது உணரப்படும் குளிர்ச்சியை அல்லது வெப்பத்தை, சவர்க்காரம் நீருடன் கரைந்து செல்லும் விதத்தை, நீர் நிலத்தில் விழும் போது கேட்கும் ஒலி போன்றவற்றை நன்கே அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த விதத்தில் நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது நீங்கள் அறியாமலேயே விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலை மறந்து உங்களுடைய மனது வேறு நினைவுகளுக்கு செல்லுவதை நீங்கள் உணர்ந்த பின் மீண்டும் குளித்தலுக்கு உங்களது அவதானத்தை கொண்டு வாருங்கள். சில நேரங்களில் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் ஆரம்ப காலங்களில் கூடிய நேரங்களில் விழிப்புணர்வு தன்மை மறக்கடிக்கப்பட்டு மனது வேறு நினைவுகளுக்கு செல்லக்கூடும். அப்போது செய்ய வேண்டியது அவ்வாறான ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும் அவதானத்தை மீண்டும் குளித்தல் செயற்பாட்டிற்குச் செலுத்துதல்.

நீங்கள் விழிப்புணர்வுடனான குளித்தலை நிறைவு செய்த பின் குளிக்கும் இடத்தை சுத்தம் செய்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை விழிப்புணர்வுடன் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். உடலை துடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் உணரும் விடயத்தை பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்க. குளித்து முடித்த பின் உடலுக்கும் மற்றும் உள்ளத்திற்கும் உணரப்படும் இலகு தன்மையை விழிப்புணர்வுடன் அனுபவியுங்கள்.

### **விழிப்புணர்வுடன் பல் துலக்குதல்.**

நீங்கள் விழிப்புணர்வுடனான பல் துலக்குதலுக்கு செய்ய வேண்டியது, உங்களுடைய முழு அவதானத்தையும் பல் துலக்குதலுக்கு செலுத்தி அத் தருணத்தில் உணரும் அல்லது அனுபவிக்கும் உணர்வுகள்,

அனுபவங்கள் அனைத்தையும் விழிப்புணர்வுடன் அறிந்துக் கொள்ளுதலே. அதாவது நீங்கள் பற்பசையை கையில் எடுத்துக் கொண்ட பின் கையால் உணரப்படும் மென்மையான ஸ்பரிசத்தை விழிப்புணர்வால் அறிந்துகொள்க. அதன் மூடியைத் திறக்கும் போது விரல்களால் உணரப்படும் கரடு முரடான ஸ்பரிசத்தையும் இறுக்க தன்மையையும் விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். இப்போது பற்பசை குழாயின் முனையில் இருந்து அழுத்தி தேவையான அளவு பெற்றுக்கொள்ளல், மீண்டும் மூடி உகந்த இடத்தில் வைத்தல் போன்றவற்றை விழிப்புணர்வுடன் செய்க.

அதன் பின் பந்தூரிகையை கையால் தொடும் போது உணரும் தன்மை, பந்தூரிகையை வாயினுள் செலுத்தி பல் துலக்கும் போது பற்பசையின் சுவை வாயினுள் உணரப்படும் விதத்தை விழிப்புணர்வுடன் உணருங்கள். இன்னும் பந்தூரிகையின் தூரிகைகள் முரசில் படும் போது உணரும் கடினத்தன்மை மற்றும் அதன் போது உணரும் சிறு வலிகள் என்பவற்றை விழிப்புணர்ந்து கொள்க. பல் துலக்கும் போது கேட்கும் ஒலி சம்பந்தமாகவும் விழிப்புணர்வு கொள்க.

விழிப்புணர்வுடன் பல் துலக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பல் துலக்கலை மறந்து மனது வெளிப்புற விடயங்களுக்கு செல்லுமாயின் மீண்டும் பல் துலக்குதலுக்கு அவதானத்தை கொண்டு வந்து விழிப்புணர்வுடன் மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள் இந்த விதத்தில் வாய் கொப்பளித்து பல் துலக்கும் செயற்பாட்டை முடிக்கும் வரை பல் துலக்கலுடன் ஒன்றிணைந்து இருப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

### விழிப்புணர்வுடன் தேனீர் அருந்துதல்.

நீங்கள் தேனீர் அருந்தும் போது உங்களுடைய அவதானத்தை தேனீர் குடிப்பதில் செலுத்துவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். தேனீர் கோப்பையை கையில் எடுத்த பின் அதன் ஸ்பரிசம் கையால் உணரப்படும் விதம், தேனீர் கோப்பையின் பாரம் கைக்கு புலப்படும் விதம் தொடர்பில் விழிப்படையுங்கள். இன்னும் தேனீர் கோப்பையினால் உணரப்படும் சூடு, வாய் நோக்கி கொண்டு செல்லும் போது உணரப்படும் வாசம் போன்றவற்றிற்கும் விழிப்புணர்வு கொள்க. தேனீரில் உள்ள சுவை

தொடர்பிலும் விழிப்புணர்வு கொள்க. அதில் இருக்கும் தேயிலையின் சுவை, இனிப்பு தொடர்பில் விழிப்புணர்வு கொள்க. இதில் இருக்கும் தேயிலை சுவை பாலின் சுவை, இனிப்பு சுவை என்பனவற்றை விழிப்புணர்வுடன் உணர்க. விழிப்புணர்வுடன் தேனீர் அருந்தும் போது உங்களின் கவனம் உங்களை அறியாமலேயே வேறு விடயங்களை நோக்கி செல்லுமாயின் அதை உணர்ந்த பின் மீண்டும் உங்கள் அவதானத்தை தேனீர் குடித்தலுக்கு கொண்டு வாருங்கள்.

நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் தேனீர் அருந்தும் போது மற்றைய நாட்களை விட தேனீரின் சுவை உங்களால் நன்கு புரிந்து கொள்ள முடிவதோடு உங்களுடைய மனது தேனீர் அருந்துதலுடன் விழிப்புணர்வுடன் காணப்படும்.

தேனீர் அருந்தி முடித்தவுடன் கோப்பையை கழுவும் போது நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் செயற்பட முயலுங்கள் அதாவது தேனீர் கோப்பையை கழுவும் போது கையால் உணரப்படும் கடினத்தன்மை, மென்மைத் தன்மை, பாரத்தன்மை, பாரமற்றத் தன்மை போன்றவற்றுடன் கையால் உணரப்படும் வெப்பம் அல்லது குளிர் இயல்புகளை உணர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு விழிப்புணர்வுடன் செயற்படுவது எல்லா நேரங்களிலும் விழிப்புணர்வுடன் செயற்படுவதற்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

### **விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்ளல்.**

நீங்கள் உணவு உண்ணும் போது உணவு உண்ணுதல் தொடர்பில் உங்களது பூரண அவதானத்தை செலுத்துவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் உணவு உண்பதற்கு தட்டை கையில் எடுத்த பின் தட்டின் ஸ்பரிசம் கையால் உணரப்படும் விதம் அதன் பாரம் மற்றும் அது கையில் இருக்கும் விதம் விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் தட்டில் உணவை பாரிமாறும் போது உணவின் நிற அடிப்படையில் தென்படும் முறை, உணவை தட்டிற்கு பரிமாறும் போது கையில் உணரப்படும் பாரம் போன்றவை தொடர்பில் விழிப்புணர்வு கொள்க. அதன் பின் நீங்கள் உணவை பிசையும் போது விரல்களால் உணரப்படும் விடயத்தையும்

விழிப்புணர்வு கொள்க. அதாவது விரல்களில் வெப்பம் அல்லது குளிர்ச்சி உணரும் தன்மை, கடினத்தன்மை, மென்மைத் தன்மை போன்ற உணவுடனான விழிப்புணர்வை கொள்க.

அத்துடன் உணவின் வாசம் உணரும் தன்மை, உணவை மெல்லும் போது உணரும் வெவ்வேறான சுவை பற்றியும் விழிப்புணர்வு கொள்க. நீங்கள் நன்று விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது வேறு நாளை விட உணவின் சுவையானது நன்றாக உணரப்படும். இந்த விதத்தில் நீங்கள் உணவு உண்ணுவது முடிவடையும் வரை விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். உணவு உண்டு முடித்த பின் தட்டை கழுவும் போது உங்களுடைய விழிப்புணர்வை அதன் மேல் செலுத்துங்கள்.

விழிப்புணர்வுடனான உணவை உண்பது உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு மிகவும் உதவும். அத்துடன் நாங்கள் விழிப்புணர்வுற்ற முறையில் உணவு உட்கொள்ளும் போது அத்தருணத்தில் எமது அவதானம் உணவு உட்கொள்ளல் மீது அல்லாது உணவை உண்ணும் பழக்கத்திற்கு தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுவதுடன் அத்தருணத்தில் நாங்கள் வேறு விடயங்களை செய்து கொண்டிருப்போம்.

உதாரணமாக,

அநேகர் உணவு உட்கொள்வது தொலைக்காட்சியை பார்த்த வண்ணமே. அப்போது எங்களுடைய அவதானம் உணவை உட்கொள்வதில் அல்லாது தொலைக்காட்சியிலேயே அவதானம் இருக்கும். இத் தருணத்தில் எங்களுக்கு விழிப்புணர்வு காணப்படாது.

அவ்வாறு இல்லாத பட்சத்தில், நாங்கள் உணவு உட்கொள்ளும் போது சுற்றிலும் உள்ள நபர்களுடன் வெவ்வேறு விடயங்களை பேசிக்கொண்டு உணவு உட்கொள்கிறோம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்திலும் உணவு உட்கொள்தலில் விழிப்புணர்வு காணப்படமாட்டாது.

வேறு விடயங்களை செய்யும் போது உணவை உட்கொள்கிறோம். அப்படியும் இல்லாவிடில் வெவ்வேறு விடயங்களை யோசித்த வண்ணம்

உணவு உட்கொள்கிறோம். இவ் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும் எங்களுடைய அவதானம் உணவு உட்கொள்ளுதலின் பால் அற்ற ஒரு உணவு உட்கொள்ளல் பழக்கத்திற்கு உட்படுவதுடன் எமது மனதும் விலகிச்செல்லும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் உணவை பாதியாக மென்று அப்படியே விழுங்கி விடுகிறோம்.

ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளுதலாவது அவ் ஆகாரத்தை திரவமாகும் வரை நன்றே மென்று உணவை விழுங்குதலே ஆகும். உணவை நன்று மெல்லும் போது வாயில் உள்ள உமிழ் நீருடன் நன்றே கலந்து வாயில் ஏற்படும் இராசயன மாற்றங்களுக்குள்ளாதல் ஆகும். இவ்வாறு உணவை உட்கொள்ளுவதனால் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காணப்படும் வாய்ப்புகள் குறைவடையும்.

இன்னும் ஒரு காரணமாவது நாங்கள் நன்கு மென்று உணவை விழிப்புணர்வுடன் உட்கொள்ளும் போது எங்களது உடலுக்கு தேவைபடும் உணவின் பிரமானம் கிடைத்த பின் மூளைக்கு செல்லும் கட்டளையின் மூலம் உணவு உட்கொள்ளுதல் போதுமானது என்பது எமக்கு விளங்கும் தன்மையாகும்.

அதனால் இன்னும் உணவு உட்கொள்ளல் அவசியமற்றது என்பது விளங்குவதால் உணவு உட்கொள்ளுதலை நிறுத்தி கொள்வதற்கு தோன்றும். இதனால் எமது சரீரத்திற்கு அவசியமற்ற அளவு உணவு உட்கொள்ளல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதில் இருந்து பாதுகாக்கலாம் என்பது வைத்தியர்களால் வெளியிடப்படும் கருத்தாகும்.

அதனால் விழிப்புணர்வான உணவு உட்கொள்ளல் எமது விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதற்கு மட்டும் அன்றி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு பெரிதும் உதவும் என்பதை தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளல் அவசியமாகும்.

இந்த விதத்தில் நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் விடயங்களை விழிப்புணர்வுடன் பழகிக் கொள்ளுவோம். இவ் விதத்தில் நாங்கள் நிகழ்காலத்தில் அதாவது இத் தருணத்தில் வாழ்வதற்கு பழகிக்

கொள்வதோடு எங்களுக்கு எங்களது மனதை இலகுவாக மற்றும் சமாதானத்துடன் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

அநேகமானோர் விழிப்புணர்வுடன் வாழ்வதனை அறிய மாட்டார்கள். அதனால் அவர்களுடைய மனது நித்தமும் துன்பங்களுக்கு உள்ளாகி மன அழுத்தம், மன உளைச்சலினால் தினமும் வேதனைக்கு உட்படுவார்கள். தினமும் அவர்கள் இறந்த காலத்தில் நடந்த விடயங்களை யோசனை செய்வார்கள். இறந்த காலத்தில் தமக்கு நடந்த அசாதாரண விடயங்கள், இறந்தகாலத்தை பற்றி மறக்க முடியாத சம்பவங்கள் அல்லது இறந்தகாலத்தில் தாங்கள் வாழ்ந்த முறையை யோசனை செய்தவாறு மன உளைச்சலுக்கு உட்படுவர். இறந்த காலம் என்பது விடயங்கள் முடிவு பெற்ற காலமாகும். இறந்த காலம் என்பது கழிந்து சென்ற காலத்தை குறிக்கிறது. அதை பற்றி மீண்டும் யோசனை செய்வது ‘கக்குதல்’ போன்ற முறையாகும். உண்மையில் இறந்த காலத்தில் நடைபெற்ற விடயங்கள் மீண்டும் யோசனை செய்து மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாதலினால் எவ்வித பயனுமில்லை. இது இறந்த யோசனைகளில் சிறைபட்டு வேதனைபடுவது மட்டுமே.

மனிதர்களுக்கிடையில் ஒரு பகுதியினர் நிதமும் எதிர்கால ஏற்பாடுகளுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பர். அவர்கள் எதிர்காலத்தை பற்றி அவசியமற்ற விதத்தில் யோசனை செய்வதில் மனத்தை கவலை கொள்வதுடன் அழுத்தத்திற்கு உட்படுத்துவர். உண்மையில் எதிர் காலத்தில் நடப்பது என்ன என்பது நாங்கள் அறியாத விடயம். அது நிரந்தரமற்ற ஒரு விடயம். அது ஒரு எதிர்கால செயற்பாடு மட்டுமே. அது அதே விதத்தில் நடக்குமா என்பது நாங்கள் அறியாத விடயம்.

இதன் மூலம் தெரிய வருவது எதிர் காலத்தை ஏற்பாடு செய்வது முடியாத காரியம் என்பதல்ல. உண்மையில் நாங்கள் வாழ்வது இந்த தருணத்தில் என்பதை அறியாதவிடத்து எதிர்கால கனவுகளுடன் வாழ்வதற்கு முற்படும் செயற்பாடாகும் அதே போலவே எங்களுக்கு இத்தருணத்தில் வாழ்வதற்கு உண்மையில் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தை நமுவ விடுவதேயாகும். அதாவது கனவுகளுடன் வாழ்வதேயாகும் உதாரணமாக கூறினால் நாங்கள் கட்டிடமொன்றை கட்டுவதற்கு ஏற்பாடுகளை செய்வோமாயின்

அது ஒரு தீர்மானிக்கப்பட்ட செயற்பாடு மட்டுமே. அல்லது அது ஒரு எதிர்கால கனவு மட்டுமே. நாங்கள் அந்த கட்டிடத்தை அமைப்பதற்கு அடிக்கல் நாட்டி வேலையை தொடங்குவோமாயின் அது நடைபெறுவது நிகழ்காலத்திலேயே என்பதினை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் அதாவது நடைபெறும் அனைத்தும் நடைபெறுவது இத் தருணத்தில் மட்டுமே. மற்றவை யாவும் கனவு என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எமது மனித இயல்புகளில் ஒன்று தினமும் இறந்த காலத்தைப் பற்றி அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றி இருத்தல் ஆகும். வயதில் குறைந்தவர்கள் எதிர்காலத்தை பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருப்பர். ஏனெனில் அவர்களால் வெகுவாக நோக்கப்படுவது எதிர்காலமே ஆகும். வயது முதிர்ந்தோர் அதிகமாக நோக்கப்படுவது இறந்த காலம் என்பதால் அவர்கள் இறந்த காலத்தை பற்றி வெகுவாக சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். எதிர் காலத்தை பற்றி யோசிக்கும் அளவிற்கு அவர்களுக்கு நீண்ட காலம் இல்லை.

ஆனால் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கானால் நாம் எல்லா தருணத்திலும் வாழ வேண்டும். நாம் வாழ்வதற்கு முடியுமான ஒரே தருணம் இத் தருணமே. அது எவ்வளவு தூரமான விகார எண்ணமாக தோன்றினாலும் அதை நாம் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அறுபது அல்லது எழுபது வருட ஆயுட்காலமுள்ள மனித வர்க்கத்தினராக நாம் உண்மையில் நிகழ்காலத்தில் வாழும் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கு பழகிக்கொள்ள வேண்டும். அதை வளர்த்துக் கொண்டால் எங்களுடைய பல பிரச்சினைகளை நாம் நிவர்த்தி செய்தமைக்கு ஈடாகும்.

இத் தருணத்தில் வாழ்வது என்பது எவ்வளவு தூரம் இலகுவான விடயமாக தோன்றுகிறதல்லவா? ஆயினும் அது ஒரு கடினமான விடயம். அதற்கு முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கும் ஒரு நபர் அதனுள் காணப்படும் கடினத் தன்மையைத் தெரிந்து கொள்வார். இன்னும் முயற்சி செய்யாதவர்களின் முன்னிலையில் அதனை புரிந்து கொள்வார். இது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். எனினும் அதை செயற்படுத்துவது ஒரு நாளும் இலகுவான காரியம் அல்ல. அத் தருணத்தில் வாழும் முறையை கற்றுக்கொள்வதற்கு உளவிழுப்புணர்வை (தியானம்) தவிர வேறு வழியில்லை. விழுப்புணர்வை



பயிற்சி செய்வதை பற்றிய உபதேசம் உங்களுக்கு தரப்படுவது அது உங்களுக்கு இலகுவாக இருப்பதற்காகவே. அதை வாழ்க்கையில் நடைமுறைபடுத்துவது உங்களை பொருத்த காரியமாகும். ஒரு குருவினால் செய்யக்கூடியது அதற்கான வழியை காட்டுவது மட்டுமே. உங்களால் உங்களது பழக்கப்படாத மனது பழக்கப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

தொடங்கும் போது இறந்த, எதிர்கால அல்லது வேறு விடயங்களில் இருந்து விடுபடுதல் மிகவும் கடினம். ஆரம்பத்தில் எண்ணங்களில் இருந்து விடுபடுதல் மிக குறைந்த நேரத்திற்கு மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஆனால் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும் போது மற்றும் சிறிது சிறிதாக அதை பற்றி தேர்ச்சி அடையும் போது அன்றாட வாழ்க்கையிலும் மன உளைச்சலை தரும் துன்பகரமான விடயங்களில் இருந்து விலகுவதுடன் நிகழ்காலத்தில் செய்யும் வேலையுடன் விழிப்புணர்வுடன் ஒன்றிணைந்து இருப்பதற்குப் பழகிக்கொள்வோம்.

இந்த விடயங்களில் இருந்து விலகுவது எந்நேரமும் சாத்தியமற்றதாக இருப்பின் அதை பற்றி நீங்கள் கவலையடைய வேண்டாம். இந்த தருணத்தில் எண்ணங்கள் சிதறடைந்த போதும் மறு தருணத்தில் அதனை வெற்றிகொள்ள முடியும். அத்துடன் மீண்டும் புதிய நிகழ்கால தருணத்திற்குச் செல்லக்கூடியதாகும்.

ஒரு புத்தக்கத்தில் ஒரு பக்கத்தை இறுதி வரை வாசித்து விட்டு அடுத்த பக்கத்திற்கு திருப்பும் போது, முன்னர் வாசித்தது என்ன? என்பதை மறந்து மீண்டும் முதற் பக்கத்தை வாசிக்க நேர்ந்த சந்தர்ப்பம் உங்களுக்கு இருந்திருக்கிறதா? இந்த விதத்தில் செய்யும் வேலையில் அவதானத்தை வைத்துக் கொண்டீர்களா? அந்த தருணத்தில் அதை மறந்து வேறு விடயங்களின் பின் மனது செல்லும். மனதை ஒரு நோக்கில் வைத்துக் கொள்வதற்கு மனதிற்கு பயிற்சியளிக்க வேண்டும். உடலை மேம்படுத்துவதற்கு முயற்சி செய்யும் ஒருவர் உடற்பயிற்சியை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலம் உடலை ஆரோக்கியப்படுத்துவது போல மனதை பக்குவப்படுத்தும் பயிற்சியில் ஈடுபடும் தியானிப்பவர் மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். அதன் போது மன தசைகள்

வலுப்பெற்று அவதானத்தை வைத்துக் கொள்வதற்கு தேவையான மனதின் பலம் மற்றும் சக்தி இன்னும் மேம்படும்.

கற்கும் பிள்ளைகளும்  
உள விழிப்புணர்வும்





## கற்கும் பிள்ளைகளுக்கான உள விழிப்புணர்வு

விஷேடமாக கல்வி பயிலும் பிள்ளைகளுக்கு விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியம். அவர்களுக்குப் போட்டித் தன்மையான கல்வி முறையினுள் இருக்கும் உளைச்சல்களில் இருந்து மனதை விடுதலை செய்து கொள்வதற்கும், கல்வி செயற்பாடுகளை மிகவும் சிறந்த முறையில் செய்வதற்கும், விழிப்புணர்வுடனான பயிற்சி பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

கல்வி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது அதன் பால் அவதானத்தை நல்ல முறையில் வைத்திருப்பதற்கு விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தல் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது. ஆசிரியர்கள் பாடங்களை சொல்லிக் கொடுக்கும் போது அதிகமான பிள்ளைகளின் அவதானம் ஆசிரியர் பால் வைத்துக் கொள்ளுதல் மிகவும் கடினமான காரியமாகும். பிள்ளைகளின் அவதானத்தை பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஆசிரியர்கள் செய்வது உரத்த குரலில் சத்தம் போடுவதே. அவ்வாறு செய்யும் போது பிள்ளைகளின் அவதானம் சிறிது நேரத்திற்கு ஆசிரியர் பால் செலுத்தப்படுவதுடன் மீண்டும் அவதானம் விலகிச் செல்லும். இவ்வாறு மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் ஆசிரியருக்கு இறுதியில் கிடைப்பது தொண்டையில் வேதனை மற்றும் சிரமமே. கத்துவதனால் பிள்ளைகளின் அவதானத்தை பெற முயற்சி செய்வது பயனற்ற செயல். அத்துடன் அது சரியான வழிமுறை அல்ல. அது ஒரு போதும் பிள்ளைகளின் மனரீதியிலான செயற்பாடுகளில் எவ்வித மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தமாட்டாது. அதற்கு பதிலாக பிள்ளைகளுக்கு விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதற்கு ஒரு வழியை சொல்லிக் கொடுக்க முடியுமாயின் அது ஒரு நல்ல, சிறந்த பெறுபேறாகும். அத்துடன் உளவிழிப்புணர்வு மனரீதியான செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு நேரடியாக உதவுகின்றமையினாலேயே ஆகும். அப்போது பிள்ளைகள் விழிப்புணர்வுடன் செவிமடுப்பதற்கும் மற்றும் ஏனைய விடயங்களை விழிப்புணர்வுடன் செய்வதற்கும் பழக்கப்படுவார்கள்.

பாடசாலை பிள்ளைகளின் விழிப்புணர்வை முன்னேற்றுவதற்கு 'விழிப்புணர்வு பாடசாலை' நிகழ்ச்சிகள் மூலம் பல வழிமுறைகள் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த வழிமுறைகளில் சிலவற்றை இங்கு எடுத்துக்காட்டுவதற்கு விரும்புகிறேன். பாடசாலை பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலையினுள்ளேயே இம் முறைகள் கடைப்பிடிப்பதனால் பிள்ளைகளின் விழிப்புணர்வு அபிவிருத்தி செய்வதற்கு இயலுமானதாக இருக்கும். அவ்வாறு செய்வதனால் கல்விச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக பிள்ளைகளின் அவதானத்தை சிறந்த முறையில் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முடியுமாகும். எல்லா கால அட்டவணையிலும் பாடங்களை தொடங்குவதற்கு முன் எல்லா மாணவர்களையும் கதிரையில் இருத்தி இரண்டு அல்லது மூன்று வினாடிகள் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் பிள்ளைகளின் அவதானம் பாடத்தின் மீது செலுத்துவதற்கு இலகுவாகும்.

### பிள்ளைகளுக்கு விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதற்கான ஒரு முறை

அதாவது பாட அட்டவணையை தொடங்கும் முன் ஆசிரியை அல்லது ஆசிரியர் வகுப்புக்கு வந்து வணக்கம் கூறி அல்லது வேறு விதமாக வரவேற்று எல்லா பிள்ளைகளையும் கதிரையில் இருக்கச் செய்த பின் கைகள் இரண்டையும் இலகுவான முறையில் வைத்துக் கொண்டும் கண்களை மூடிக்கொண்டும் புறச் சூழலில் கேட்கும் சத்தங்களை சுயநினைவுடன் கேட்பதற்கு பிள்ளைகளுக்கு கற்பித்தலே. அங்கு இடம்பெறுவது அந்த சந்தர்ப்பத்தில் புறச் சூழலில் இருந்து கேட்கும் அனைத்து சத்தங்களுக்கும் சுய நினைவுடன் செவிமடுத்தலே. இவ்வாறு புறச் சூழலில் அத் தருணத்தில் கேட்கும் அனைத்து சத்தங்களையும் பிள்ளைகள் விழிப்புணர்வுடன் செவிமடுக்கும் போது பிள்ளைகளின் அங்கும் இங்கும் ஓடும் கலக்கமான குரங்கு மனது மெதுவாக விலகிச் செல்லும். இவ்வாறு சிறிது நேரம் குழந்தைகளுக்கு விழிப்புணர்வடைவதற்கு சந்தர்ப்பத்தை பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு விழிப்புணர்வடையும் போது கலங்கிய நீரடங்கிய கண்ணாடி கோப்பையை அசையாமல் ஒரு நிலையில் வைக்கும் போது படிவு அடியில் பதிந்து நீர் தெளிவாவது போல பிள்ளைகளின் குழப்பமடைந்த மனது விலகி மனது அமைதியடையும். அப்போது கல்வி செயற்பாடுகள் தொடர்பாக பிள்ளைகளின் அவதானத்தை பெறுவது ஆசிரியர்களுக்கு இலகுவாகும்.

## இன்னொரு முறையானது

முன் கூறியது போல கல்விச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக பிள்ளைகள் உட்கார்ந்த பின் கைகள் இரண்டையும் இலகுவான முறையில் வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடி தாம் இலகுவாக அமர்ந்துக் கொண்டு, இலகுவாக அமர்ந்துக் கொண்டிருக்கும் அந்நிலைக்கு மனதை செலுத்தி சரீரத்தில் ஏற்படும் மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லும் செயற்பாட்டில் அவதானத்தை வைத்துக் கொண்டு இருப்பதற்கு பழகுவதே. இதன் போது நடைபெறுவது சுய நினைவுடனான சுவாசித்தலே. இங்கு எண்ணி சுவாசித்தலில் ஈடுபடாமையுடன் இயல்பாகவே மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லும் முறை விழிப்புணர்வுடன் நோக்குதல் மட்டுமேயான செயற்பாடாகும். இவ்வாறு சுவாசித்தல் செயற்பாட்டில் விழிப்புணர்வுடன் ஒன்றிணைந்து பிள்ளைகளின் சிதறடைந்த குரங்கு மனது விலகிச் செல்வதுடன் அமைதியடையும். மேற்குறிப்பிட்ட, அதாவது சூழலில் ஏற்படும் சத்தங்களை செவிமடுக்கும் போது அல்லது சுவாசித்தலின் போது விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அவதானம் மாறுபட்டால், அவ்வாறு அவதானம் மாறுபடும் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் மீண்டும் முன்னைய நோக்கத்திற்கு அதாவது புறச்சத்தங்கள் அல்லது சுவாசித்தலுக்கு மீண்டும் அவதானத்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை பிள்ளைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

இவ் விதத்தில் அனைத்து அட்டவணையின் போது இரண்டு அல்லது மூன்று வினாடி விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதற்கு பிள்ளைகளுக்கு சந்தர்பத்தை வழங்க முடியுமாயின் குறைந்த காலத்தினுள் பிள்ளைகளின் விழிப்புணர்வு தன்மை மிகவும் சிறந்து விளங்கும். அதனால் அவர்களுக்கு கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு அவதானத்தை வைத்துக் கொள்ளும் திறமை மேம்படுவதுடன் ஆசிரியர்களுக்கு கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் எளிதாகும்.

அது மட்டுமன்றி விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் பிள்ளைகளின் ஞாபகசக்தி நன்று விருத்தியடைந்திருக்கும். ஏன் அப்படி? எங்களுடைய மூளையில் நினைவுகளை களஞ்சியப்படுத்தி வைத்திருக்கும் ஒரு பகுதி உண்டு. அப்பகுதி ஹிப்போகெம்பஸ் (Hippocampus) என்று

குறிப்பிடப்படுகிறது. சுவாசித்தலை நோக்கமாக கொண்டு அல்லது வேறு வழிகளின் மூலம் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் போது மூளையில் இந்த ஹிப்போகெம்பஸ் பகுதியின் நரம்புத் தொகுதியில் அபிவிருத்தி செயற்பாடு நடைப்பெறுவதாக ஆங்கில உளவியல் நிபுணர்கள் உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி முறை மற்றும் அது சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டதன் மூலம் தெரிவித்துள்ளனர். அவ்வாறு விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் பிள்ளையின் ஞாபக சக்தி நன்கு வளர்ச்சியடைவதாக உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர். அதனால் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தல் பிள்ளைகளின் ஞாபக சக்தியை முன்னேற்றுவதற்கு உதவியாக அமைவது தெளிவாகின்றது.

இன்னும் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவது பிள்ளைகளுக்கு உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆவேசத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். நிகழ்கால கல்வி முறையில் போட்டித்தன்மை காரணமாக பிள்ளைகளின் மனது அதிகூடிய உளைச்சலுக்கு உட்பட்டுள்ளது. அதனால் நிகழ்கால பிள்ளைகளின் குழப்பமடையும் தன்மை, சுட்டித்தனம் மற்றும் அதிகமாக கோப்ப்படுதல், மோசமான நடத்தை அதிகரித்துள்ளது. அது போலவே பிள்ளைகளுக்கிடையே மன உளைச்சல், வெறுப்பு, வேண்டாமை ஆகிய எண்ணங்களும் அதிகரித்துள்ளன. இவ்வாறான நிலை பிள்ளைகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாமையினால் நிகழ்காலத்தில் பிள்ளைகள் அதிகூடிய போதைப்பொருள் மற்றும் வேறு வேறு விடயங்கள் சம்பந்தமாக அடிமைப்பட்டுள்ளனர்.

விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் பிள்ளைகளின் மனது இலகுவான தன்மைக்கு உட்படுவதால் அவர்களின் மனது உளைச்சல்களில் இருந்து விடுபட்டு அமைதியான நிலைக்கு செல்லும். இலகுவான மனத்தன்மை உள்ள ஒரு பிள்ளைக்கு மோசமான நடத்தை அல்லது அதிகூடிய கோபம் இருக்காது. ஏனெனில் அப் பிள்ளை தற்போது தனக்கு தானே சமாதானத்துடன் செயற்படுவதனால் ஆகும். அவரில் சமாதான மனநிலை இல்லாத ஒருவருக்கு மற்றவர்களுடன் சுமுகமான தன்மையை எதிர்பார்க்க முடியாது. அத்துடன் அவர்களுடைய உள்ளார்ந்த மனநிலை குழப்பமடைந்திருக்கும்.



விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்பவர்களின் மனதில் எழும் மாற்றங்களை மேலும் விபரிப்பதாயின் ஆங்கில உளவியல் விஞ்ஞானத்தை பொறுத்தமட்டில் எங்களுடைய மூளை இரண்டு பகுதிகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது வலது பகுதி மற்றும் இடது பகுதி. இந்த வலது மற்றும் இடது பகுதிகள் மூலம் நடக்கும் செயன்முறைகள் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபட்டிருக்கும். எமது மூளையின் இடது பகுதி தர்க்க ரீதியான பகுதியாக அறியப்படுவதோடு அது ஒரு விடயம் தொடர்பாக ஆராய்தல், விபரித்தல் போன்றவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றது. நாம் வெவ்வேறு விடயங்களை கற்றுக் கொள்வதால் கிடைக்கும் அறிவு, மூளையின் இடது பகுதிக்கு சொந்தமாகும்.

எமது மூளையின் வலது பகுதி ஆக்கப்பூர்வமான தன்மைகள் அடங்கிய பகுதியாகவும் மற்றும் அமைதியான, செளந்தரியமான பகுதியாகவும் அறியப்படுகிறது. கருணை, அன்பு, இரக்கம், பாசம், படைப்பாற்றல் தன்மை, சமாதானம், சந்தோசம் என்பன அடங்குவது வலது பகுதியிலேயே. விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் ஒருவரின் வலது மூளையில் நரம்புத் தொகுதி சுறுசுறுப்பாக சக்தியுடன் இயங்குவதால் இரக்கம், அன்பு போன்ற மேற்கூறிய குணங்கள் அவர்களிடம் அதிக அளவில் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

பிள்ளைகளின் அவதானத்தை கல்வி செயற்பாட்டிற்குள் மாத்திரம் மட்டுப்படுத்துவதாயின் வலது மூளையின் செயற்பாடுகள் குறைந்து செல்லும். அவ்வாறு நடக்கும் போது அந்த பிள்ளைகளிடம் மேற்குறிப்பிட்ட நல்ல குணங்கள் தொலைந்து போயிருக்கும். அவர்கள் மென்மையான தன்மைக்கு பதிலாக அதிகூடிய வன்மையான தன்மைகளை சமுதாயத்திற்கு வெளிப்படுத்துவார்கள். இந்த தன்மை கூடுதலாக நிகழ்கால சமூகத்தில் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இந்நிலையானது நாம் அனைவரும் பிள்ளைகளின் மூளையின் வலது பகுதியை மறந்து செயற்படுவதனாலேயே ஆகும். பிள்ளைகளுக்கு அறிவை பெற்றுக்கொடுப்பதற்கு முழு நேரத்தையும் செலவிடுவதானால் நடைபெறுவது பிள்ளைகளின் இடது பகுதியை மட்டுமே போசணப்படுத்துவதாகும். அதனால் பிள்ளைகள் கல்வி அறிவில் சிறந்து விளங்கினாலும் சிந்தனை செய்யும் முறை மற்றும் குணாதிசயங்கள் என்பன விரைவில் குறைந்து செல்லும். இது

பிள்ளைகளின் தவறு அன்றி பிள்ளைகளை அத் திசைக்கு தள்ளும் தாம் அனைத்தும் அறிந்து கொண்டவர்கள் என நினைக்கும் கற்றோர்களின் அறியாமையின் பிரதிபலனே ஆகும். அறிதலின் மூலம் மட்டுமே ஒரு பிள்ளை முழு மனிதனாவதில்லை. அவர்களினுள் சிறந்த குணாதிசயங்கள் மற்றும் சிந்தனை செய்யும் முறை அபிவிருத்தியடைந்திருக்க வேண்டும். அறிவு போன்றே குணாதிசயங்கள் மற்றும் சிந்தனை செய்யும் முறையுடனான முழுமையான ஒரு மனிதன் உருவாவதற்கு மூளையின் வலது மற்றும் இடது பகுதிகள் இரண்டும் ஒரே விதமாக பலமடைய வேண்டும். இது உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தவதன் மூலம் நடைப்பெறுவதாக ஆங்கில உளவியல் மருத்துவர்கள் அவர்களுடைய வெவ்வேறு ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர். மேற்படி விடயங்களை பரிசீலனை செய்யும் போது விழிப்புணர்வு பயிற்சி பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் முக்கியமானது என்பது உங்களுக்கு விளங்கும்.

நாங்கள் 'விழிப்புணர்வு பாடசாலை' நிகழ்ச்சிகளின் மூலம் விஷேடமாக பிள்ளைகளின் வலது மூளை அபிவிருத்திக்கான பயிற்சியாக விழிப்புணர்வுடனான இருத்தல், விழிப்புணர்வுடனான நடத்தல், அன்றாட வாழ்க்கையில் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தல், விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல், விழிப்புணர்வுடனான வரைதல், விழிப்புணர்வுடன் பாடல்களை செவிமடுத்தல் மற்றும் சூழலுடன் நடைபெறும் விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றை மேற்கொள்கிறோம். அதன் மூலம் பிள்ளைகளின் அழகிய தன்மை, ஆக்கப்பூர்வ தன்மை என்பன முன்னேற்றமடையும். அவர்கள் விழிப்புணர்வடைந்து சூழலுடன் செயற்படும் போது அவர்களுக்கு மன உளைச்சல்கள் ஏற்படாது. அவ்வாறு உளைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தத்திற்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு பதிலாக அழகான குணங்களுடைய பிள்ளைகள் சமுதாயத்திற்கு கிடைக்கப்பெறுவார்கள்.

உணர்ச்சி சம்பந்தமான  
விழிப்புணர்வு





## உணர்ச்சி மற்றும் உணர்வுகள்

எமது மனங்களில் மன தடைகள், பிரச்சினைகள் போன்றவை மேலெலுவது எங்களுடைய நாற்பட்ட தாக்கங்களின் மூலமே. எங்கள் மனத்திற்கு அவற்றை சேகரித்து வைப்பதற்கு அல்லது அகற்றுவதற்கு முடியும். நாம் விழிப்புணர்வின் மூலம் செய்வது 'உணர்ச்சி மற்றும் உணர்வுகளை' அறிந்துக் கொள்ளுதல், அதற்கான வெளிப்பாடுகளை காட்டாமல் இருத்தல், அவற்றை கைவிடுவதற்கு பயிற்சிபடுத்திக் கொள்ளுதல். அவ்வாறு செய்வது எம்முள் சமாதானம், சமத்துவ தன்மை போன்றவற்றை பெறுவதற்கு ஏதுவாகும். அப்படி இல்லாவிடில் எமது வெளிப்பாடுகள் எந்நேரமும் மேலோங்கி எம்மை கட்டுப்படுத்துவனவாக இருப்பதுடன் நாம் செல்லும் வழி எங்களுக்கு எவ்விதத்திலும் தெளிவற்றதாக இருக்கும். அது ஒவ்வொரு நாளும் தடைகள் நிரம்பிய தெளிவற்ற பாதையாகும். எனினும் நாம் நமது அகத்தின் தன்மையை நோக்காவிடில் ஒருநாளும் அதை காணமுடியாது. இப்போது அந்த அகத்தின் தன்மையை நோக்குதல் எங்களுடைய வெளிப்பாடுகளின் மூலம் அதாவது உணர்ச்சியுள்ள வெளிப்பாடுகளின் மூலம் மூடப்பட்டிருக்கும்.

விழிப்புணர்வின் மூலம் நாங்கள் எமது உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளை கண்டுகொண்டால் அதற்கான வெளிப்பாடுகளை காட்டுவது தேவைற்றதாக தோன்றும். சாதாரணமாக அதற்கான முயற்சியேனும் ஏற்படாது. அதன் மூலம் அறியப்படுவதாவது அவற்றிற்கு வெளிப்பாடுகளை வெளிக்காட்டாமல் இருப்பதற்கு இயலுமானதென்பதே. நாம் விடயங்களை நோக்குபவராக செய்வதும் அதுவே. வெளிப்பாடுகளை காட்டாமல் இருப்பது எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் கொண்டு செல்ல கூடியது. எவ்வாறான உணர்ச்சி ஏற்பட்ட போதும் அது தோன்றி மறைந்து செல்லும் விடயம் மட்டுமே என எங்களால் அவதானிக்க முடியும். இதை கற்றுக் கொள்ளல் நம்மை நாமே ஆட்சி செய்வதற்கு மிகச்சிறந்த பாடமாகும். தொடர்ந்து விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்த பின் எங்களுக்கு உணர்ச்சிகளின் நிலையில்லா தன்மையை இலகுவில் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

## உணர்ச்சி சம்பந்தமான விழிப்புணர்வுடனான முறைக்கான உபதேசம்

மனதினுள் தினமும் தோன்றும் உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் நிறைய காணப்படும். அவற்றுள் சில கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு, பயம், சந்தோசம், துக்கம், வெறுத்தல், சோர்வடைதல் என்பனவாகும். இவ் உணர்ச்சி, உணர்வு சிலவற்றை பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்ளும் முறை பற்றி உங்களை அறியச் செய்வதற்கு விரும்புகிறேன். அதன் மூலம் மற்ற உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி சம்பந்தமாக விழிப்புணர்வு கொள்ளும் முறையை விளக்கிக் கொள்ள முடியும்.

## கோபம் ஏற்படும் போது விழிப்புணர்வு கொள்ளும் முறை

ஏதாவதொரு காரணத்தால் உங்களுக்கு கோபம் வரும் போது முதலில் நீங்கள் இப்போது நான் கோபத்தில் இருக்கிறேன் என்பதை விழிப்புணர்வுடன் அறிந்துக் கொள்ளுங்கள். அதாவது நீங்கள் இத்தருணத்தில் கோபத்தில் இருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளுதலே. அதன் பின் நீங்கள் கோபம் வரும் போது செய்யும் வெளிபாட்டை நிறுத்துங்கள், அதாவது நீங்கள் வேறு நாட்களில் கோபம் வந்தவுடன் செய்யும் விடயங்கள் அதாவது பேசுதல், ஒன்றுக்கொன்று கூறுதல், பொருட்களை நிலத்தில் தூக்கி எறிதல், அடித்தல், வேலை செய்யாதிருத்தல் போன்ற வேறு நாட்களில் செய்யும் வெளிபாடுகள் அனைத்தையும் நிறுத்துதல். அதற்கு பதிலாக நீங்கள் உங்களால் அத் தருணத்தில் உணரப்படும் விடயத்தை விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொள்வதற்கு முயற்சி செய்தலே. அதாவது கோபம் ஏற்படும் போது உடலில், மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விழிப்புணர்வுடன் நோக்குதலே. சில நேரங்களில் உடல் வெப்பமடையும் முறை, உடல் நடுங்கும் முறை, தாக்கும் எண்ணம், பேசுதல், மனதிற்கு தோன்றும் உளைச்சல் போன்றவற்றை விழிப்புணர்வுடன் அறிந்து கொள்ளுதலே.

கோபமாக இருக்கும் நேரத்தில் உங்களால் உணரப்படும் விடயத்தை விழிப்புணர்வுடன் அறியும்போது உங்களுடைய அவதானம் புற விடயங்களில் இருந்து விலகி தன்னை நோக்கி செலுத்தப்படும். அவ்வாறு விழிப்புணர்வு அற்ற நிலையில் எங்களுடைய அவதானம் செல்வது புற விடயங்களுக்கே. அதன் போது புற விடயங்களில் இருந்து தோன்றும் கேட்கும், காணும்,

பார்க்கும் விடயங்களால் எமது கோபம் மேலும் மேலும் கூடுவதுடன் நாங்கள் கோபத்திற்கு அடி பணிகிறோம். அத் தருணத்தில் கோபம் எங்களை அடிமைப்படுத்துகிறது. கோபம் சம்பந்தமாக விழிப்புணர்வுடன், தம் மீது அவதானத்தை செலுத்தும் போது புற விடயங்களில் இருந்து எமது மனது விடுதலை பெறும். அத்துடன் நாங்கள் வெளிப்பாடுகளை வெளிக்காட்டாமல் இருப்பதனால் கோபத்தை எமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும். அதனால் கோபத்தின் மூலம் எங்களுக்கும் பிறருக்கும் ஏற்படும் விபத்தை தவிர்க்க முடியும். கோபம் ஏற்படும் போது வெளிக்காட்டும் வெளிப்பாட்டின் மூலம் மனிதர்களுக்கிடையில், குடும்பங்களுக்கிடையில், சமுதாயத்தில் நடைபெறும் சண்டை சச்சரவுகள் பற்றி நாம் நிறைய கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அவ்வாறான விடயங்கள் நடைபெறாமல் இருப்பதற்கு வெளிப்பாடுகளை வெளிக்காட்டாமல் முக்கியமான விடயமாகும்.

நாங்கள் 'விழிப்புணர்வு பாடசாலை' நிகழ்ச்சிகளில் பாடசாலை பிள்ளைகளுக்கும் மற்றும் வயது வந்தோருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு விடயம், கோபம் வரும் போது கோபத்தை பற்றி விழிப்புணர்வுடன் ஆமையைப் போல் இருக்கும் படி கூறுதலை. ஆமையின் குணாதிசயம் எவ்வாறானது? ஆமைக்கு எவ்வாறான தொந்தரவுகள் அல்லது பிரச்சினைகள் ஏற்பட்ட போதும் அது தலை மற்றும் கால்கள் நான்கினையும் உடனேயே ஓட்டிற்குள் உள்ளெடுத்துக் கொள்ளும். அது உடனடியாக தனது அவதானத்தை தன் பால் செலுத்துவதுடன் புற விடயங்களை பற்றி நோக்குவது இல்லை. இவ்விதத்தில் கோபம் வரும் போது நீங்களும் ஆமையை போல் உங்கள் அவதானத்தை உங்கள் பால் எடுத்துக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் இவ்வாறு கோபம் வரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் விழிப்புணர்வுடன் ஆமையை போல் வெளிப்பாடுகளை காட்டாது அத் தருணத்தில் தன்னால் உணரப்படும் விடயத்தை நோக்குவதற்கு பழகிக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் இவ்வாறு கோபம் வரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் போது ஒரு நாள் கோபம் வரும் போது அதை வெளிக்காட்டாமல் அதை நோக்கும் முறையை மேம்படுத்திக் கொள்ள முடியும். வேறு நாட்களில் நீங்கள்

கோபப்படும் போது எவ்வளவு பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்கி இருப்பீர்? இப்போது அவ்வாறு நடப்பதில்லை என்பதை சில காலத்திலேயே உங்களால் உணரக்கூடும். விழிப்புணர்வானது எவ்வளவு தூரம் சமாதானத்தை எங்களுக்கு ஏற்படுத்தி தரும் என்பதை உங்களால் நன்றாக உணர்ந்துகொள்ள முடியும். இவ் விதத்தில் கோபம் சம்பந்தமாக மீண்டும் மீண்டும் விழிப்புணர்வுடன் செயற்படும் போது உங்களால் விளங்கிக் கொள்ள கூடிய ஒரு காரணமாவது உங்களது உள்ளத்தில் கோபம் இருப்பது சில நொடிகளே, அதாவது அதிக நேரம் கோபம் தங்குவதில்லை. அது மட்டுமன்றி கோபம் என்பது நீங்கள் அல்ல அது உங்கள் மனதின் ஏற்படும் ஒரு சபாவமே. அத்துடன் அது மனதில் தோன்றி மறையும் ஒரு உணர்வு மட்டுமேயாகும். அது ஒரு தற்காலிக செயல் மட்டுமே என்று காலப்போக்கில் உங்களால் உணரப்படும்.

### கவலை ஏற்படும் போது விழிப்புணர்வு கொள்ளும் முறை

ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது மனதில் கவலை தோன்றும் போது முதலில் நீங்கள் இப்போது கவலையில் இருப்பதை விழிப்புணர்வு கொள்க. அதாவது இத் தருணத்தில் உங்களது மனதில் கவலை ஒன்று இருப்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இரண்டாவதாக நீங்கள் உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவதை நிறுத்துங்கள் அதாவது துக்கம் ஏற்படும் போது நீங்கள் காட்டும் வெளிப்பாடுகளே. அதாவது அதை பற்றி யோசனை செய்வதோடு அழுது கொண்டிருப்பது, நித்திரை செய்வது, வேலை செய்யாதிருப்பது, உண்ணாமல் இருப்பது, அதை பற்றி யோசனை செய்தல் என்பனவாகும். இவற்றை செய்யும் போது எமது கவலையானது மென்மேலும் அதிகரித்துச் செல்லும். கவலையினால் மனதிற்கு ஏற்படும் அழுத்தத்தை தாங்க முடியாத போது இறுதியாக வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளும் தூரத்திற்கு செல்லக் கூடும். எனவே அதற்கான வெளிப்பாடுகளை காட்டாமல் இருப்பதற்கு முடிந்தளவு முயற்சி செய்யுங்கள். அதன் போது உங்களது வாழ்க்கைக்கு பாதுகாப்பு கிடைக்கும். நீங்கள் கவலை ஏற்படும் போது ஆமையை போல் தன் பால் அவதானத்தை வைத்துக் கொண்டு அத்தருணத்தில் உங்கள் மனதால் உணரப்படும் விடயத்தை கவனித்துக்கொள்ளுங்கள். வேதனை ஏற்படும் போது மனதிற்கு ஏற்படும் சோர்வுத்தன்மை, மனதிற்கு ஏற்படும் அழுத்தம்



போன்ற அத் தருணத்தில் ஏற்படும் உணர்வுகளை விழிப்புணர்வுடன் கவனித்தல்.

நீங்கள் இவ்வாறு கவலையை பற்றி விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது துக்கமானது குறிப்பிட்ட அளவு அதிகரித்துள்ளது என்பதையும் சில நேரங்களில் கவலை குறையுமாயின் கவலை குறையும் தன்மையையும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கவலை தோன்றி விலகும் தன்மையையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இவ் விதத்தில் உங்கள் மனதிற்கு கவலை தோன்றும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வெளிப்பாட்டை காட்டாமல் விழிப்புணர்வுடன் நோக்குவதற்கு பழகிக் கொள்ளுங்கள். மென்மேலும் உங்களது விழிப்புணர்வு மேம்படும் போது உங்களது மனதில் ஏற்படும் கவலையானது மற்றைய நாட்களை போல உங்களை உளைச்சலுக்கு உள்ளாக்காமல் இருப்பதையும், கவலையானது சிறிது நேரத்தில் விலகிச் செல்வதையும் உங்களால் உணரக்கூடும். அதை போல சில சமயங்களில் மனதிற்கு கவலை தோன்றிய போதும் அது நீண்ட நேரம் காணப்படாது சீக்கிரமாக விலகிச் செல்வதை அறிந்து கொள்ள முடியும். இன்னும் கவலை என்பது நீங்கள் அல்ல என்பதும் அது மனதில் தோன்றும் ஒரு சுபாவமே என்பதும் அது மனதில் தோன்றி மறையும் ஒரு உணர்வு என்பதும் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். அப்போது உங்களுக்கு அது ஒரு தற்காலிக செயல் மட்டுமே என்பதனையும் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

### பொறாமை ஏற்படும் போது விழிப்புணர்வு கொள்ளும் முறை

உங்களுடைய மனத்திற்கு பொறாமை தோன்றும் போது நீங்கள் அதை பற்றி விழிப்புணர்வுடன் அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்படும் பொறாமை சம்பந்தமாக வெளிப்பாட்டை காட்டவேண்டாம். அதாவது உங்களது மனதில் தோன்றி இருக்கும் பொறாமையினால் மற்றவருக்கு தொந்தரவு, பிரச்சினை செய்யாமல் இருப்பதே. உங்களுடைய மனதில் பொறாமை இருக்கும் போது அது உங்களால் உணரப்படும் முறையை நன்றே கவனியுங்கள். மனதில் ஏற்படும் எண்ணங்களை விழிப்புணர்வுடன் நோக்குங்கள். பொறாமை கூடும் முறை, அது வேறுபடும் முறை,

அது சில காலம் இருந்து இல்லாமற் போகும் முறை போன்றவற்றை விழிப்புணர்வுடன் நோக்குக.

உங்களுடைய மனதில் பொறாமை தோன்றும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வெளிப்பாட்டை காட்டாமல் அதனை விழிப்புணர்வுடன் நோக்குவதற்கு பழகிக் கொள்ளுங்கள் இவ்வாறு நீங்கள் தொடர்ந்து பொறாமை சம்பந்தமாக விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது, மனதில் தோன்றும் பொறாமையானது மற்றைய நாட்களை போல் மனதிற்கு அழுத்தத்தை தராது விரைவில் மனதில் இருந்து விலகிச் செல்லும் முறை உங்களுக்கு புரியும். மேலும் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் போது உங்களால் விளங்கிக் கொள்ள கூடிய விடயமானது சில நேரங்களில் பொறாமை உங்கள் மனதிற்கு தோன்றினாலும் அது நீண்ட நேரம் மனதில் தங்குவதில்லை. இன்னும் பொறாமை என்பது நீங்கள் அல்ல அது மனதில் தோன்றும் ஒரு சுபாவமே என்பதும், அது மனதில் தோன்றி மறையும் ஒரு தற்காலிக உணர்வு என்பதும் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

இந்த விதத்தில் உங்களுடைய மனதில் தோன்றும் அனைத்து உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் சம்பந்தமாக விழிப்புணர்வு கொள்வதற்கு பழகிக் கொள்ளுங்கள். அப்போது மனதில் தோன்றும் எந்தவொரு உணர்ச்சியும் அல்லது உணர்வும், நிரந்தரமாக இருப்பதில்லை என்பதும் உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி அவ்வப்பொழுதுகளில் மனதில் உண்டாகி சிறிது நேரம் தங்கி மீண்டும் இல்லாமற் செல்வனவாகும் என்பதை உங்களால் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய ஒரு விடயமாகும். எங்களுடைய தியான பயிற்சியின் முக்கியத்துவமானது நிரந்தரமற்றவற்றை பற்றி உணர்ந்து கொள்ளுதலை. நிரந்தரமற்ற தன்மையை சுயமாக விளங்கிக் கொள்ளாவிடில் அது ஒரு சொல்லில் மட்டும் அடங்கும் விடயமாகும். அச் சொல்லினால் மாத்திரம் எம்மை விடுவிக்க முடியாது. எனவே அதற்கான அனுபவம் அவசியமானது. தியானத்தின் போது நிரந்தரமற்றவற்றின் அனுபவம் நேரடியாக எங்களால் உணரப்படக்கூடும். நீங்கள் மூச்சின் மேல் அவதானத்தை செலுத்தும் போது அது உடலினுள் உட்சென்ற முறையும் மீண்டும் வெளிச்சென்ற முறையையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். வெளிச்சென்ற மூச்சானது நீங்கள் உள்ளெடுத்த மூச்சல்ல என்பதையும் அறிவீர்கள். உள் சென்ற மூச்சும் வெளி வந்த மூச்சும் ஒன்றில் இருந்து

ஒன்று வேறுபடும். கால்களில் உடனடி வேதனை ஒன்று தோன்றும் அது மாறுபட்டு இல்லாமற் போகும். மீண்டும் புதிய வேதனை ஒன்று தோன்றி மறைந்து செல்லும். உணர்வுகள் தோன்றி அவை மறைந்து செல்லும். அதன் பின் வேறு இடத்தில் மற்றொரு உணர்வு தோன்றும். உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் வெகுவாகத் தோன்றி பின்பு ஒன்றுமே எஞ்சியிராமல் அழிந்து செல்லும். இவ்வாறு உணர்வுகள் தோன்றி மறைந்து செல்லும். நாம் இவ்வாறு பயிற்சி பெறும் போது உணர்வுகளின் நிரந்தரமற்ற தன்மை எங்களால் இலகுவில் உணரக்கூடியதாக இருக்கும். உணர்வுகளின் தன்மையானது அவை எமது கட்டுபாடற்ற தன்மையில் தோன்றுவதே. ஒரு உணர்வு தோன்றி மறைந்த பின் அடுத்து தோன்றும் உணர்வு என்ன என்பதை நாம் அறிய மாட்டோம். அது நாம் அறியாமலேயே நடைபெறும் ஒரு செயலாகும். அவை எம்மால் நடைபெறுகின்றன என்று யோசனை செய்வது முட்டாள்தனமாகும். அம்முட்டாள்தனத்தில் இருந்து மீள்வதற்கு எமக்கு உதவுவது உள விழிப்புணர்வே. உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் எமக்கு ஒரு உலகத்தை ஏற்படுத்தி கொடுப்பதோடு அந்த உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் விலகிச் செல்லும் போது நாங்கள் உலகத்தில் இருந்து விடுதலை பெறுகின்றோம். இந்த பயணத்தின் நோக்கமானது விடுபடுதல். அதாவது முழுமையான மற்றும் முடிவற்ற விடுதலை பெறுவதோடு அது தனிப்பட்ட அனுபவமாகும். தியானத்தை தொடர்ந்து செய்யும் போது அவ் அனுபவமானது ஒரு நாள் எங்களால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



விஞ்ஞானத்தின் பார்வையில்  
விழிப்புணர்வு





## விழிப்புணர்வுடனான உளவியல் கல்வியின் முக்கியத்துவம்

மேலைத்தேய நாடுகளில் விழிப்புணர்வு தொடர்பான நீண்டகால வரலாறு ஒன்று இருப்பினும் ஐரோப்பா, அமெரிக்கா போன்ற மேலைத்தேய நாடுகளுக்கு விழிப்புணர்வு அண்மையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஒரு எண்ணக்கருவாகும். இதை பற்றி அவர்களிடையே புதிய பார்வை மற்றும் அவதானம் விஷேடமாக உளவியல் துறையில் கடமையாற்றும் உளவியல் மருத்துவர்கள், உளவியல் சிகிச்சையாளர்கள், உளவியல் ஆராய்சியாளர்கள் இடையே காணப்படுகிறது. அவர்களுடைய புரிந்துணர்வின் அடிப்படையில் விழிப்புணர்வின் மூலம் உளவியல் கல்வி மற்றும் சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம் இருப்பதாக காணப்பட்டது. விழிப்புணர்வு சில மன உளைச்சல்களுக்கு முக்கியமான சிகிச்சை முறையாகவும் அவர்கள் பரிந்துரைத்தனர்.

மேலைத்தேயவர்களுக்கிடையில் விழிப்புணர்வு பிரபல்யமடைவதற்கு முக்கிய காரணியாக இருப்பது விழிப்புணர்வின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள கூடிய மிகவும் சிறந்த பிரயோசனமான பிரதிலாபமாகும். விஷேடமாக இயந்திர வாழ்க்கையில் மற்றும் அதி கூடிய நாகரீகத்தில் இடைபட்டு ஓய்வின்றி வாழும் மேலைத்தேயவர்களுக்கு மன அமைதி, மன ஓய்வு போன்றவை இதன் மூலம் கிடைப்பதால் விழிப்புணர்வு பயிற்சிக்கு அவர்கள் அதிகமாக ஈடுபடுகின்றனர். விஷேடமாக நாகரீகமான வாழ்க்கை வட்டத்தில் இடைபட்டு ஓய்வின்றி வேலை செய்ய கடமைப்பட்டுள்ள அவர்களுக்கு மனதை ஆசுவாசப்படுத்தவும் அழுத்தமின்றி வைப்பதற்கும் அவர்கள் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்கின்றார்கள்.

உண்மையில் மேலைத்தேய உளவியல் மருத்துவர்கள் உளவிழிப்புணர்வை மன உளைச்சலில் இருப்போருக்கும் மனரீதியில் பாதிக்கப்பட்டோருக்கும் சிகிச்சையளிக்கும் முறையாக உட்படுத்துகின்றனர்.

உளவிழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதன் மூலமாக தங்களுடைய சிக்கலான பிரச்சினைகள் மற்றும் மன உளைச்சலை வெளிப்படையாக நோக்குவதற்கான ஆளுமையை முன்னேற்றிக் கொள்வர்.

உளவிழிப்புணர்வு மனதளவில் மட்டுமன்றி மன உளைச்சலால் ஏற்படும் அதிக உடல் நோய்களையும் குணமாக்குவதற்கு ஏதுவாக அமைவதாக மேலைத்தேய உளவியல் நிபுணர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இதனுடன் தொடர்புடைய மேலைத்தேய புத்தகங்களும் எழுதப்பட்டுள்ளன. உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், பித்த நோய்கள், கயரோகம், அதிகூடிய தலைவலி போன்ற தொற்றா நோய்கள் விஷேடமாக மன அழுத்தத்தின் மூலம் ஏற்படுவதுடன் இவ்வாறான நோய்களை குணமாக்குவதற்கு உள விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தல் சிறந்தது என மேலைத்தேய வைத்தியர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அதுமட்டுமன்றி புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான நோய்களும் கூட விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் குணமடைவதுடன் அதற்கான சாட்சிகள் மற்றும் வாய்ப்புக்கள் நிறைய உண்டு.

இன்னும் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மனதினுள் நடைபெறும் விசாலமான மாற்றங்கள் மேலைத்தேய உளவியல் மருத்துவர்களால் எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது. விழிப்புணர்வை நன்கு மேம்படுத்திய பிக்குமார் மற்றும் ஏனையோரது அனுமதியுடன் காந்தபுல அதிர்வு விம்பம் (Magnetic Resonance Imaging) இயந்திரத்தின் உதவியுடன் பெற்றுக்கொண்டு அவர்களுடைய மூளையின் செயற்பாடு சம்பந்தமாக பரிசோதனைகள் செய்து இந்த விபரங்களை தெரிவிக்கின்றனர்.

மேலைத்தேய உடல் உளவியல் மருத்துவர்கள் தெரிவிப்பதற்கேற்ப உளவிழிப்புணர்வின்றி வேலை செய்யும் போது நாம் ஒரே நேரத்தில் பல விடயங்களை செய்கின்றோம். அதாவது புத்தகம் ஒன்றை வாசிக்கும் போது தேநீர் அருந்துதல், சாப்பிடும் போது தொலைக்காட்சி பார்த்தல், வாகனம் ஓட்டும் போது தொலைபேசியில் உரையாடுதல் போன்றவற்றை செய்வதே ஆகும். இவ்வாறு நாங்கள் பிரதானமாக செய்யும் விடயத்தில் அவதானத்தை வைத்திருக்காமை பல்பணி (Multi tasking) செய்வதால் மூளையின் நரம்புத் தொகுதியின் செயற்பாடு பின்னடைவு அடைவதுடன் மூளையின் அபிவிருத்தி மற்றும் சக்தி குறைந்துச் செல்லும் என்பதும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதனால் எங்களுடைய சாதாரண புத்தி மட்டமும் குறைந்து செல்வதாக அறியப்படுகின்றது. உளவிழிப்புணர்வுடன் செயற்படும்போது தாங்கள் செய்யும் செயலுக்கு அவதானத்தை வைத்துக்



கொள்வதால் மூளையின் நரம்புத் தொகுதி அதிகூடிய அளவு சக்தி பெறுவது நடைபெறுவதுடன் சாதாரண புத்தி மட்டமும் அபிவிருத்தி அடைவதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

அதே போலவே எங்களுடைய மூளையின் பிரதான பகுதியான உணர்ச்சி மூளை (Emotional Brain) நரம்புத் தொகுதிக்கு சக்தி மற்றும் தடிப்பு கூடுவதுடன் சமுதாயத்திற்கு உகந்ததற்ற உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தும் திறமையையும் ஒரு செயலை செய்யும் முன் அதன் தீமையான பெறுபேறுகளை அதாவது அதை செய்வதன் மூலம் வரும் பயனற்ற செயலை கற்பனை செய்யும் திறனை விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதன் மூலம் நடைபெறுவதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இன்னும் விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் போது மூளையின் இடது, வலது பகுதிகளின் நரம்பு தொடர்புறும் பகுதி கோபஸ் கலோசம் (Corpus Callosum) பலப்படுவதால் இப் பகுதியிகளினால் நடைபெறும் ஒன்றுக்கொன்று வேறுப்பட்ட காரணங்கள் சிறந்து நடைபெறுவதற்கு உதவுவதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது அதாவது மூளையின் இடது பகுதியின் காரியங்கள் தர்க்க ரீதியான புத்தி, ஒன்றை நன்றாக உள்ளெடுக்கும் தன்மை, புதிய விடயங்களை தேடும் ஆர்வம், கணித புதிர்களை விடுவிக்கும் ஆற்றல், போன்றவற்றை செயற்படுத்தும் ஆற்றல் மிகவும் நன்றாக நடைபெறுதலே.

அதே போலவே மூளையின் வலது பகுதியின் செயற்பாடான புத்துருவாக்க எண்ணம், அமைதித் தன்மை, இரசணை, இரக்கம், கருணை, அன்பு போன்றவை நன்றாக நடைபெறுதல். அதாவது ஒவ்வொரு பகுதிகளின் மூலம் நடைபெறும் செயல்கள் நன்றாக செயற்படுதலே.

அதே போல் மேலைத்தேய உளவியல் மருத்துவர்கள் குறிப்பிடும் இன்னொரு காரணமாவது எமது மூளையின் உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட செயல்களை நடத்தும் பகுதியான அமிக்டலா (Amygdala) பகுதியின் நரம்புத் தொகுதி பின்னடைதல் உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியின் மூலம் நடைபெறுவதாகும். அதன் மூலம் உணர்வுகள், ஆவேசம் என்பனவற்றை கட்டுப்படுத்தும் சக்தி மனதில் உண்டாகும் எனவும் அவர்கள்

குறிப்பிட்டுள்ளனர். அதாவது ஒரு விடயம் நடைபெறும் போது உடனடியாக அதற்கான வெளிப்பாட்டை காட்டும் தன்மை பின்னடைதலே ஆகும். கோபம் போன்ற ஆவேசமான ஒரு நிலை தோன்றும் போது உடனடியாக அதற்கான வெளிப்பாட்டை காட்டுதல் போன்றவை இதனால் பின்னடைவு பெறும். அதே போல் ஆவேசமான சந்தர்ப்பங்களில் நடைபெறும் விடயத்தை குழப்பமின்றி பொறுமையுடன் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் தன்மை அபிவிருத்தி அடைவதாகவும் மேலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மேலைத்தேய உளவியல் மருத்துவர்கள் குறிப்பிடும் இன்னொரு விடயமானது மூளையின் ஹிப்போகெம்பஸ் (Hippocampus) பகுதியின் நரம்புத் தொகுதியின் தடிப்புத் தன்மை கூடுவதால் ஞாபக சக்தி நன்றாக கூடுவதாக குறிப்பிட்டுள்ளனர். கல்வி கற்கும் பிள்ளைகளுக்கு கற்கும் விடயங்களை நன்றாக ஞாபகப்படுத்துவதற்கு உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி சிறந்த முறையில் உதவுவதாக இதன் மூலம் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அதே போலவே நம்முள் இருக்கும் உளத் தாக்கத்தினை குறைப்பதற்கும் இது உதவுகின்றது. அதாவது தினந்தோறும் ஏற்படும் வேண்டாமை, வெறுப்பு போன்ற குணங்களை குறைத்தல்.

இன்னும் மூளையின் இன்சுலா (Insula) என்று அறியப்படும் பகுதியின் நரம்புத் தொகுதி அபிவிருத்தி அடைவதால் கருணை, இரக்கம் போன்ற தன்மைகள் வளர்ச்சி பெறுதல் நடைபெறுவதாக குறிப்பிடுகின்றனர். அது மட்டுமன்றி உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மூளையின் பொன்ஸ் (Pons) எனப்படும் அங்கம் பலப்படுவதால் எங்களுக்கு அமைதியான நித்திரை பெறக்கூடுவதாக உளவியல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். அத்துடன் உளவிழிப்புணர்வு வளர்ச்சி அடையும் போது எங்களுடைய வாழ்க்கையின் சந்தோசம் வளர்ச்சியடைவதாக அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

இன்னும் அதிகமானோர் மகிழ்ச்சியை தம் வசத்தே பெற்றுக் கொள்வதற்கு செய்வது புறத்தே உள்ள உயிருள்ள உயிரற்ற சொத்துக்களை தம்வசம் பெற்றுக்கொள்வதே. ஆயினும் அப்புறத்தே உள்ள சொத்துக்கள் அநேகவற்றை சேர்த்துக் கொண்ட போதும் மகிழ்ச்சியிலுள்ள அநேகர் எமக்கு தென்படுவதில்லை. அவர்கள் இன்னும் வெவ்வேறு பிரச்சினைகளில்

தமது வாழ்க்கையை கொண்டு செல்வர். அவர்கள் அவ்வாறு பிரச்சினைகையோடு வாழ்வதுடன் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் அதே போன்ற ஒரு பிரச்சினை உள்ள புற சொத்துக்களை மட்டும் பெற்றுக் கொடுப்பது புதுமையானதே. அது மதுபானம் அருந்தும் ஒருவர் மது போதையில் செய்யும் செயலாக கருதப்படும் எப்படியிருப்பினும் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விடயம் புறத்தேயுள்ள எந்தவொரு உயிரற்ற, உயிருள்ள சொத்துக்கள் எமக்கு மகிழ்ச்சியை பெற்றுக்கொடுக்க கூடியதல்ல என்பதாகும். மகிழ்ச்சி என்பது எம்முள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு ஆற்றலாகும். உளவிழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதன் மூலம் புற விடயங்களில் இருந்து விடுதலை பெறுவதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ள கூடிய ஒரு மகிழ்ச்சியை எங்களது வாழ்வில் இணைத்துக் கொள்ள முடியும். இச் மகிழ்ச்சியானது ஒரு நாளுமே மீண்டும் அழிந்து போகாத ஒரு மகிழ்ச்சியே. இச் சந்தோசத்தை இல்லாதொழிப்பதற்கு புறத்தே உள்ள ஒருவருக்கு அல்லது புறத்தே உள்ள எந்தவொரு சொத்துக்கோ இயலுமை கிடையாது. அத்துடன் இச் சந்தோசத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான காரணிகள் புறத்தே சார்ந்ததல்ல. இவ்வாறான மகிழ்ச்சி எங்களுடைய வாழ்வின் இணைத்துக் கொள்ள முடியுமாயின் அதை நாங்கள் பிறருக்கும் பெற்றுக் கொடுக்க முடியும் அப்படி இல்லாவிடில் நடைபெறுவது துக்கம் மற்றோருக்கும் பரவுவதே ஆகும்.

மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்து காரணிகளும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டிருப்பது மேலைத்தேய நாடுகள் விழிப்புணர்வு பற்றி விஷேடமாக இக்கால கட்டத்தில் கவனத்துடன் அதற்கான காரணிகளை தேடுவதை நீங்கள் அறிந்துக் கொள்வதற்கே.

அநேக மேலைத்தேயர்கள் உளவிழிப்புணர்வு உடல், உள நோய்களுக்கு வைத்தியமாக பயன்படுத்தப்படுவதுடன் உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை மூலம் உள விழிப்புணர்வை கற்பித்தல் வைத்தியமாக கருதப்படாமல் வரும் முன் காப்பதற்கான ஒரு காரணியாகவே. அதாவது அவ்வாறு உடல் அல்லது உள நோய் நிலைகளுக்கு உட்படுவதற்கு முன் பாதுகாப்பு முறையாகவே அமைகின்றது.



மனதால்  
கவனிப்பாளர் ஆதல்





## மனதால் கவனிப்பாளர் ஆதல்

இதற்கு முன் நாங்கள் மூச்சு மற்றும் உடல் நோக்கமாகக் கொண்டு விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தல் தொடர்பாக நிறைய விடயங்களை அறிந்து கொண்டோம் அங்கு பிரதான உடலியல் நிலைகளைக் கொண்டு உள விழிப்புணர்வு பயிற்சி செய்வதுடன் உடலை மையமாகக் கொண்டு அன்றாட வேலைகளை விழிப்புடன் செய்வதற்கு அறிந்து கொண்டோம் இங்கு செய்யப்படுவது உடலினை கவனிப்பதே, அவ்வாறு உடலை கவனித்துக் கொண்டிருக்கும் போது மனதில் தோன்றும் உணர்வுகள் மற்றும் ஆவேசம் தொடர்பாக உள விழிப்புணர்வுடன் கவனித்துக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் தற்போது அறிந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

இங்கு இன்னும் மனதை பற்றி கவனிப்பதற்கு காரணிகளை முன் வைக்க விரும்புகிறேன். மனதைப் பற்றி கவனிப்பது மிகவும் இலகுவானது. மூச்சு மற்றும் உடல் உடன் ஒன்றிணைந்த போது உளவிழிப்புணர்வை நன்கு பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே அப்படி இல்லாவிடில் உணர்வுகளை கவனிக்க முயலும் போது மனது அறியாமலேயே உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் பால் நீங்களும் அறியாது கதை கட்டுதல் (Creating Stories) கூடியளவு நடைப்பெறும் அதனால் மூச்சு மற்றும் உடலை நோக்கமாக கொண்டு மற்றைய உடல் நிலைகளின் பால் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதுடன் அன்றாட வேலைகளில் உளவிழிப்புணர்வின் பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானதாகும். அநேகர் கூறுவது மனதை கவனிப்பது மிகவும் சிரமம் என்று உண்மையில் அது சிரமமாவது உடலை நோக்கமாக கொண்டு உள விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தாமையினாலேயே.

அதனால் உடலை நோக்கமாக கொண்டு உள விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் போது மனதில் தோன்றும் உணர்வுகளையும் கவனிப்பதற்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இங்கு மனதில் தோன்றும் உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்களை நல்லது மற்றும் கூடாது என்று பிரிக்க முயல்வதே, அதாவது அதனை ஆராப்ச்சி செய்வதும் கட்டுப்படுத்த முயல்வதும் கூடாது. இன்னும் மனதை சந்தோசமான நிலைக்கு உட்படுத்த முயலுதல் போன்ற தங்களுக்கு தேவையான விதத்தில் மாற்ற முயலக்கூடாது. மனதில்

தோன்றும் உணர்வுகள் எதுவாயினும் நீங்கள் அதை பற்றி தெரிந்து கொள்ளுதல் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். சில நேரங்களில் மனதில் புதிய, உத்வேகமான நிலை தோன்றும் மற்றும் சில நேரங்களில் சோம்பல், சுறுசுறுப்பற்ற நிலை தோன்றும் வேறு சில நேரங்களில் மனது கூடிய விரைவில் கலக்கமடைந்து செல்லும் நீங்கள் செய்ய வேண்டியதாவது ஒரு விடயம் நிகழும் போது அதை நிகழ்ந்த விதத்திலேயே தெரிந்து கொள்ளுதல் மட்டுமே.

மனதில் ஒரு பயம் தோன்றும் போது அதை உள விழிப்புணர்வால் கவனிக்க வேண்டும். அங்கு உணரும் விடயத்தை பற்றி உள விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது அந்த பயம் மாறி சில விநாடிகள் இருந்து விலகிச் செல்லும் சில நிமிடத்திற்கு முன் இருந்த பயம் இப்போது இல்லை என்பது எங்களுக்கு புரியும். மீண்டும் மனது நல்ல விடயங்களை, மற்றும் கெட்ட விடயங்களை நோக்கி செல்லும் இது எங்களின் கட்டுபாடின்றி நிகழும்.

தினமும் மாறும் உணர்வுகள் பால் உள விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது ஒரு தருணத்தில் சந்தோசம் மனதில் இருப்பதோடு இன்னொரு நேரத்தில் வெறுப்பும் விரக்தியும் தோன்றும். மனது ஒரு தருணத்தில் மகிழ்ச்சியில் திழைப்பதுடன் மறு தருணத்தில் துயரத்தின் பால் இருப்பதாகவும் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். இன்பம் போன்று துன்பமும் சில நிமிடங்கள் இருந்து மறைந்து செல்லும். சில வேளைகளில், ஒரு நேரத்தில் பொறாமை, வேறொரு நேரத்தில் கோபம், மற்றுமொரு நேரத்தில் நோக்கமற்ற எண்ணங்கள் போன்ற உணர்வுகள் சில நேரம் தங்கி காணாமற் செல்லும் என மேலேத்தேய உளவியல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். தியானத்தின் மூலம் முன்னேற்றமடையாத மனதிற்கு ஒரு நாளைக்கு அறுபதாயிரம் அல்லது எழுபதாயிரத்திற்கு இடைப்பட்ட இவ்வாறான எண்ணங்கள் தோன்றுவதாக கூறப்படுகின்றன. எப்படியிருப்பினும் மனதில் தோன்றும் அனைத்து எண்ணங்களும் மறைந்து செல்லும் முறையை நாம் தொடர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். தோன்றி மறைதல் அனைத்தினதும் இயல்பு என்பதை என்றோ ஒரு நாள் மனது தானே தீர்மானம் செய்யும்.



நீங்கள் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் இவ்வாறு உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பீர்களானால் அவ் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களுடைய தியானம் நடைபெறும். நீங்கள் காரியாலத்திற்கு செல்லும் போது உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பின் அதுவும் அவ்வாறே. காரியாலயத்திற்குச் செல்லும் போதும், மாலையில் மீண்டும் வரும் போதும் உங்களுடைய வாகனம், வாகன நெரிசல்களுக்கு உட்படும். சிவப்பு நிற சமிஞ்சை கண்டவுடன் அதிருப்தியும், பச்சை நிற சமிஞ்சை கண்டவுடன் சந்தோஷமும் உண்டாகும். பச்சை நிற சமிஞ்சைக்கு ஏற்ப சிறுது தூரம் முன்னோக்கி செல்லும் வாகன தொகுதி நீளமானதால் மீண்டும் சிவப்பு சமிஞ்சைக்கு ஏற்ப நிறுத்துவதற்கு ஏற்பட்டால் கோபம் தோன்றும். வாகன தொடரில் முன்னோக்கி வர முடியுமாயின் சந்தோஷம் தோன்றும். இவ் விதத்தில் அந்த அந்த சந்தர்ப்பங்களில் மனதில் உணர்வுகள் வேறுபடும். நாம் செய்ய வேண்டியது யாதெனில் இந்த எல்லா நிலைகளையும் கவனிப்பது மட்டுமே.

அனுபவத்தை நோக்கமாகக் கொண்டு தியானம் செய்பவருக்கு ஒவ்வொரு விநாடியும் தியானமாகும். ஏனெனில் அவர் அல்லது அவள் ஒவ்வொரு விநாடியும் நடப்பதை கவனித்துக் கொண்டிருப்பதாலேயே. நீங்கள் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று உங்களுடைய முறை வரும் வரை பொறுமையின்றி இருக்கும் போது அப்பொறுமை அற்ற நிலையை உங்களுடைய தியான நோக்கத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் வேலைக்கு செல்லும் போது தோன்றும் வெறுப்பை அத்தருணத்தில் உங்களுடைய தியான நோக்கமாக கொள்க. நீங்கள் விருப்பமின்றி வங்கியில் வரிசையில் நிற்கும் போது விருப்பமின்மை பற்றி தியானத்தில் ஈடுபடுக. சோம்பலாக பேருந்து வரும் வரை நீங்கள் நின்று கொண்டிருக்கும் போது சோம்பலை தியான நோக்கமாகக் கொள்க. மிகவும் விருப்பமற்ற களைப்பான ஒரு காரியத்தில் ஈடுபடும் போது இவ் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் விடயங்களை பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்க. இவ் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் இயல்பானது சிறிது நேரத்தில் மாறுவதே. இவ்வாறு மாறும் தன்மை பற்றி மனதால் அலட்டிக் கொள்ள தேவையில்லை. செய்ய வேண்டியதாவது இந்த இயல்பை தெரிந்து கொள்வது மட்டுமே. வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு

எங்களுக்கு நேரிடும். இந்த பிரச்சினைகள் வெவ்வேறு விதங்களில் வருவதுடன் இந்த பிரச்சனைகளுடன் கொடுக்கல் வாங்கல் செய்வதன் பிரதான வழியானது சரியான முறை ஒன்றினை தெரிவு செய்து கொள்வதே. நீதியற்ற விடயங்கள் எமக்கு நிகழ்தல், அவமானம் ஏற்படல், வெவ்வேறு குற்றங்களை சுமத்துதல், நினையாத பிரச்சினைகள் வாழ்வில் தோன்றுதல் போன்ற இவ் அனைத்துமே எங்களுடைய வாழ்க்கையிலே ஒரு பகுதி என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவற்றில் இருந்து ஒழிந்து ஓடுவதற்கு எங்களால் முடியாது. எங்கிருந்தாலும் அவ்வாறான செயல்கள் நடைபெற கூடும். கஷ்டங்கள் எங்களது பயிற்சியில் ஒரு அங்கமாவதுடன் அவற்றை தாண்டிச் செல்ல முடியாது. விலை உயர்ந்த படிப்பினையைத் தரும் இச்சந்தர்ப்பத்தை கஷ்டங்களை அனுபவிப்பதன் மூலம் பிரயோசனப்படுத்த பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரச்சினைகளில் இருந்து பாய்ந்து செல்லல் போன்று ஆசைகளின் பின்னால் தொடர்ந்து செல்வதால் நாங்கள் எல்லோரும் வாழ்க்கை என்ற சேற்றில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கின்றோம். இந்த நிலையை கருத்திற் கொண்டு அவற்றுடன் கொடுக்கல் வாங்கல் செய்யும் திறமை விழிப்புணர்வின் மூலம் எங்களுக்குக் கிடைக்கும். சிறிதளவேனும் வேதனை அற்ற உவகை ஒன்று இவ் உலகில் இல்லை. வாழ்கை என்பது சந்தோஷம் மற்றும் துன்பம் கலந்த ஒரு கலவையாகும். அவை ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைக்கப்பட்டிருக்கும். இந் நிலையை விழிப்புணர்வின் மூலம் தெரிந்து கொள்வதனால் அவற்றுடன் சமாதானத்துடன் இருப்பதற்கு எங்களால் முடியும். அதாவது வரும் துன்பத்தை இன்பமாக ஏற்றுக் கொள்ளல்.

எங்களுடைய மனதின் சுபாவமானது எங்களது மனது எந்தவொரு காரணத்தினாலும் இலகுவில் திருப்தியடைவதில்லை. உடல் மற்றும் உள்ளத்தில் தோன்றும் ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளல் கஷ்டமானது. அந்த ஆசைகள் முடிவில்லாத, அளவில்லாதவைகளாகும். இம்முடிவில்லாத ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு மனதினுள் தாகம் ஒன்றுள்ளது. உடல் நலம் பெறுவதற்கு எடுக்கும் முயற்சி மிகவும் கடினமானதொன்றாவது போல் மனதில் உள்ள ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதும் மிகுந்த பிராயத்தனமே. பசி தோன்றிய போது வயிற்றுக்கு போதுமான உணவு உட்கொள்வதும், உடலை மறைப்பதற்கும், வசதியான

வைத்திருப்பதற்கும் உடலுக்கு ஆடை தேவைப்படுவது போல மனதிற்கும் விதவிதமான அலங்காரம் கொண்ட ஆடைகள் தேவைப்படுகின்றன. எங்களது தேவைகள் குறையும் அளவிற்கு எங்களுக்கு ஏற்படும் துன்ப துயரங்களும் குறையும். இவ்வளவு கஷ்டங்கள் போலவே துன்ப துயரங்களுக்கான காரணம் மனதிலுள்ள ஆசைகளை. இவ் ஆசைகளை துறப்பதற்கு நாங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன? உதாரணமாக திரைப்படம் ஒன்றினை பார்ப்பதற்கு ஆசை ஏற்படின் நாங்கள் செய்வது அந்த படத்தை பார்த்தலே. நாங்கள் சாதாரணமாக செய்யும் இலகுவான வழி அதுவே. அவ்வாறு செய்வதற்கு நாங்கள் பழக்கப்பட்டிருக்கின்றோம். நிறைவேற்றிக் கொள்ளக்கூடிய ஆசைகளுக்கு முடிவு இல்லை என்பது எங்களுக்கு புரியும். ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதல் மிகவும் தற்காலிகமானது. அது உண்மையில் ஒரு தீர்வல்ல

எமது ஆசைகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுதல், ஆசைகளை பூர்த்தி செய்தல் ஆகிய இரண்டு தீர்வுகளுமே முறையான பதில்களாக இல்லாததோடு அவை பிரயோசனமற்றவை. அதற்காக அந்த ஆசைகளைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளல் அவற்றை விழிப்புணர்வுடன் கவனித்தல் வேண்டும். தொடர்ந்து விழிப்புணர்வுடன் மனதில் தோன்றும் ஆசைகளை கவனித்தல் முக்கியமாகும். அனைவருக்கும் இவ்வாறான அனுபவம் ஏற்படுதல் இயற்கையானதே. அதில் தவறில்லை. முக்கியமானதாவது அது பற்றி விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலே அப்போது ஒரு நாள் உங்களுக்கு புரியும் மனதில் வெவ்வேறு ஆசைகள் தோன்றுதலை தடுப்பதற்கு வழியில்லை என்பதுடன் ஆசைகள் தோன்றுதலும் அதனால் துயரப்படுதலும் மனதின் இயல்பே ஆகும்.

ஆசையைப் போலவே மனதில் தோன்றும் கோபமும் அவ்வாறான ஒரு உணர்வே. கோபம் தோன்றும் போது அதனை விழிப்புணர்வுடன் கவனித்தல் வேண்டும். தொடர்ந்து உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது, கோபம் ஏற்பட்டால் அதனை எங்களால் நன்கு உணர முடியும். அதை பற்றி நாங்கள் உணர்ந்திருக்கும் போது தோன்றிய கோபம் சில விநாடிகள் காணப்பட்டு பின் மறைந்து போகும். அப்போது நாங்கள் அமைதியடைவோம். கோபத்தினால் சில விடயங்களை எங்களுக்கு கற்பிக்க முடியும். அதாவது கோபம் என்பது எமது மனதல்ல மனதில்

தோன்றி மீண்டும் மறைந்து செல்லும் ஒரு உணர்வு மட்டுமே என்பதை எங்களுக்கு உணர்த்துவதே. அது ஒரு தற்காலிக செயலே. மனதில் தோன்றும் அனைத்து உணர்வுகளும் மேற்குறிப்பிட்டது போலவே. அவை தோன்றி சிறிது நேரம் தங்கி பின் இல்லாது போகும். இவை மனதல்ல. ஏதோ ஒரு காரணத்தால் தோன்றும் அவ்வுணர்வுகள், அதற்கான காரணம் இல்லாத போது மறைந்து செல்லும். இந்த உண்மைத் தன்மையை எங்களால் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. நாம் சரியான முறையில் கவனிக்கும் போது ஒரு நாள் உண்மையை பற்றிய ஞானம் தோன்றும். நாம் எமது மனதின் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தினால் ஞானம் தோன்றாது. சில வேளையில் மனம் குழப்பமடைந்திருந்தால் நீங்கள் அதைப் பற்றி உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் இது சரியான தியானமாகும். மனது உணர்வுகளுடன் ஒன்றிணைந்து செல்லும் போது நாம் அதனை தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யக்கூடாது. ஒருவராலும் அதை செய்யவும் முடியாது. மனம் உண்மையில் எமது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கமாட்டாது. அனைத்து மகிழ்ச்சியான, மகிழ்ச்சியற்ற நன்மை, தீமையான உணர்வுகள் தற்காலிகமானவையே என்று உணர்வதற்கு அவசியமான ஞானம் என்றோ ஒரு நாள் நம் மனதில் தோன்றும். அப்போது அவ் உணர்வுகள் நாம் அல்லது எமக்கு சொந்தமானவை அல்ல என்பதனை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு ஞானம் தோன்றுவதற்கு முன் மகிழ்ச்சி தோன்றும் போது அதை தக்க வைப்பதற்கு நாம் முயற்சி செய்கின்றோம். மகிழ்ச்சியற்ற ஒரு நிகழ்வு ஏற்படும் போது அதனை தவிர்த்துக் கொள்ள முயற்சிக்கின்றோம். தற்போது எங்களுக்கு அவ்வாறு செய்வதற்கு அவசியமில்லை. மகிழ்ச்சி தோன்றி மறைவதை விளங்கிக் கொண்டால் அவ் உண்மைத் தன்மைக்கான ஞானம் எமக்கு கிடைக்கும். துக்கம் தோன்றும் போதும் அத் தெளிவு எங்களுக்கு கிடைக்கும்.

தோன்றி மறையும் அனைத்து சுகங்கள், துன்பங்கள், வேதனைகள் பற்றி உள விழுப்புணர்வு கொள்ளும் போது காணப்படும் இன்ப துன்பம் இரண்டுமற்ற மத்தியஸ்தம் அதாவது மகிழ்ச்சியற்ற துன்பம் என்று அடையாளப்படுத்தப்படாத மத்தியஸ்த நிலை விழுப்புணர்வால் உணரப்படும். இந்த மத்தியஸ்த நிலை கூடிய நேரம் காணப்படும். இன்னும்

விளக்கப்படுத்தினால் மனமானது விருப்பத்திற்கு அல்லது வெறுப்பிற்கு அப்பாற்பட்ட நிலையே ஆகும். எங்களுடைய மனது நாள் முழுவதும் விருப்பு, வெறுப்புகளுக்கு உட்படாமல் நாங்கள் விரும்பும் இன்பங்கள் மற்றும் நாங்கள் விரும்பாத துன்ப துயரங்கள் ஒரு நாளில் சிறிது நேரமே காணப்படும். கூடிய நேரங்களில் காணப்படுவது மத்தியஸ்த நிலைமையே. எனினும் அது எமது அவதானத்திற்கு உட்படாது. இந் நேரமானது எங்களுக்கு மிகவும் சோர்வு, ஒரே நிலை, சோம்பல், சலிப்புத்தன்மையான இயல்பாக இருத்தல். அது அவ்வாறு உணரப்படும் போது அக்காலம் எவ்வித விருப்பு வெறுப்பு அல்லது சுக துக்கங்கள் அற்று இருப்பதாக எங்களுக்கு தோன்றாமையே. அதை நாம் உணர்ந்தால் அது எம் மனதிற்கு பாரிய ஓய்வாகும். இம் மத்தியஸ்த நிலை கூடிய நேரம் தங்கி இருப்பதை உணரும் போது அதை உணராது இன்பம் மற்றும் துன்பங்களுடன் போராடிக் கொள்வதுடன் முன்னய துக்கங்கள் உணரப்பட்ட நிலை நன்றாக உணரகூடியதாக இருக்கும். இந் நிலையை உணரும் போது ஏற்படுவது இலகுவான தன்மையே. பாரிய கனத்தில் இருந்து விடுதலை பெற்றது போன்று உணரப்படும். உள விழிப்புணர்வுடன் அனைத்து உணர்வுகளையும் கவனிப்பதுடன் தொடர்ந்து செயற்படும் போது ஒரு நாள் உங்களுக்கு இந் நிலையை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.



விழிப்புணர்வுடன் பிறக்கும்  
எல்லையற்ற மகிழ்ச்சி







## விழிப்புணர்வுடன் பிறக்கும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சி

மகிழ்ச்சியானது வெவ்வேறு விதமானது. அங்கங்களால் பெறப்படும் மகிழ்ச்சி தொடர்பாக காணப்படுவது இழிவான மட்டமாகும். அதாவது கண்களால் வெவ்வேறு காட்சி காண்பதன் மூலம் பெறப்படும் மகிழ்ச்சி, காதுகளால் வெவ்வேறு சத்தங்களை கேட்பதன் மூலம் பெறப்படும் மகிழ்ச்சி, மூக்கினால் உணரப்படும் வாசனைகள், நாக்கினால் உணரப்படும் சுவைகள், உடலால் உணரப்படும் சுகங்கள் மற்றும் மனத்திற்கு விருப்பமான நோக்கங்களை எண்ணுவதன் மூலம் பெறப்படும் மகிழ்ச்சி போன்றவையே. இந்த மகிழ்ச்சியின் இயல்பானது மிகவும் தற்காலிகமானது. உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் உறவாடுதல், விருப்பமான சொத்துக்களை சேகரித்தல், சுற்றுலா செல்லுதல், கடை வீதிக்கு செல்லுதல், கொண்டாட்டங்களில் பங்குபற்றல், திரைப்படம் பார்த்தல், பாடல்களை செவிமடுத்தல் போன்றவற்றினால் பெறப்படும் மகிழ்ச்சி இவை அனைத்தும் கண், காது போன்ற அவயங்களால் பெறப்படும் மகிழ்ச்சியாகும். இவை மூலம் பெறப்படும் மகிழ்ச்சியானது நிலையற்றது. இவ்வாறான மகிழ்ச்சியின் மீது நம்பிக்கை வைக்க முடியாது.

எமது மனம் பிற சொத்துக்களில், உறவினர்கள், நண்பர்கள் பால் தொடர்புறும் போது எமது மனதில் அமைதி காணப்படாது. அத்துடன் இவை அனைத்தும் எம் விருப்பத்தின் பால் நிலையாக இல்லாததுடன் இதனால் பெறும் மகிழ்ச்சியானது உடனேயே காணாமற் போய்விடும்.

நாங்கள் ஒருவர் மேல் செலுத்தும் அன்பு கூடும் போது அதனால் ஏற்படும் துன்ப துயரங்களும் அதிகமாகும். நீங்கள் விரும்பும் ஒரு நபர் மரணிக்கும் போது அல்லது விலகும் போது ஏற்படும் வேதனை மிகவும் கடினமானது. அவ்அனுபவத்தை பெற்ற ஒருவருக்கு இதை முழுமையாக உணர முடியும். அநேகருக்கு தம்முடைய வாழ்க்கையில் ஒருமுறை அல்லது பலமுறை இவ் அனுபவத்திற்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

நாம் திருமணமானவராக இருப்பின் எமது மகிழ்ச்சியானது கூடியளவு எல்லைக்குட்படுத்தப்பட்டதாக இருக்கும். திருமணத்திற்கு முன் காணப்பட்ட

நெருக்கம், புரிந்துணர்வு பலவீனப்பட்டிருக்கும். திருமணமான புதிதில் எமது துணைவர் அல்லது துணைவி பற்றி எந்நேரமும் நினைப்பதோடு, சில காலங்களுக்கு பின் அவர் அல்லது அவளை பற்றி கூடியளவு நினைப்பதில்லை. எங்களுடைய துணைவர் அல்லது துணைவியுடன் ஒன்றாக இருந்து உணவு அருந்தும் போது அவருடைய அல்லது அவளுடைய புதிய ஆடையின் பால் எமது கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை. அவள் அல்லது அவன் அழகாக இருப்பதாக சொல்வதாக இருப்பதற்கு நாங்கள் பழக்கப்பட்டிருந்தாலும் இப்போது அவ்வாறான வசனங்கள் எம்மால் கூறப்படுவதில்லை. எமது மகிழ்ச்சி பிறர் பால் இருப்பதால் அவர்களுடைய வேறுபாடுகளோடு எமது மகிழ்ச்சியும் வேறுபடுகின்றது. அங்கு எமது மகிழ்ச்சியானது பிறரின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்படுகின்றது. மற்றும் எமது மகிழ்ச்சி பிறர் பால் உள்ள போது பிறரையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்த நேரிடும். அம் மகிழ்ச்சியினுள் துன்ப துயரங்கள், அதிக பொறுப்புக்கள், மற்றும் அதிக துன்பங்களும் ஒளிந்திருக்கும்.

லௌகீக மகிழ்ச்சியானது தற்காலிகமானது. சில கணம் தங்கி அம் மகிழ்ச்சியானது விரைவில் இல்லாமல் செல்லும். எமது மனம் விரும்பிய யுவன் அல்லது யுவதியின் அன்பை வெற்றி பெறும் போது கிடைக்கும் சந்தோசமும் தற்காலிகமானதுடன் அவன் அல்லது அவளுடனான தொடர்பு தொடர்ந்து செல்லும் போது அது சுவையற்றதாகிவிடும். அப்போது மற்றொரு தொடர்பின் மூலம் மகிழ்வது உலக இயல்பாகும். அவ்வாறு அழகின்பால் மகிழ்ச்சி தேடி செல்வது லௌகீக சுகம் ஆகும். இச்சம்பந்தமாக திருப்தியடைதலுக்கு எல்லையில்லை. அதாவது இனி போதும் என்ற உணர்வுக்கு உள்ளாதல் ஒரு நாளும் காணப்படாது. இந்த உண்மையை உணர்ந்து கொண்டால் முளை அமைதியடையும்.

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை உணர்ந்து கொண்ட பலர் தற்காலிக மகிழ்ச்சியை பெற்றுத்தரும் உயிருள்ள உயிற்றற்ற விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களை துறந்து துறவு வாழ்க்கைக்கு செல்லுவார்கள். சிலர் உலக வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டு தற்காலிகமாக அல்லது விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களில் இருந்து விலகி தியான மத்தியஸ்தானம், ஆச்சிரமம் அல்லது மக்கள் காணப்படாத தனிமையான இடங்களை நோக்கிச் செல்வர். இவ்வாறு விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களில் இருந்து விலகும்

போது பெறப்படும் மகிழ்ச்சி அவயங்களால் பெறப்படும் மகிழ்ச்சியை விட பல மடங்கு கூடியது. இங்கு விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களால் வரக்கூடிய துன்பங்கள் பலவும் விலகிச் செல்லக்கூடும். அதாவது நாம் சம்பாதிக்கும் பணம், நண்பர் மற்றும் உறவினர்களின் செயல்கள், வீட்டு வேலைகள், தோட்டந்துரவு, வாகனங்கள் போன்றவற்றால் வரக்கூடிய துன்பங்களில் இருந்து விலகுதலே.

இவ்வாறு விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களில் இருந்து விடுதலை பெற்ற ஒருவர் ஆரணியம் ஒன்றிற்கு தியான மத்திய ஸ்தானத்திற்கு அல்லது ஓய்வெடுக்கும் ஒரு இடத்திற்கு சென்ற பின் அவருக்கு கிடைத்த இவ் ஓய்வை அர்த்தமாக்குவதற்கு தாம் துறந்த அவ் விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களில் இருந்து போதுமான தூரம் தம் மனதை வைப்பதுடன் மனதின் மேம்பாட்டிற்கான தியானத்திற்காக காலத்தை அர்ப்பணித்துக் கொள்வார். அவ்வாறு தியான செயற்பாட்டிற்கு தனது காலத்தை அர்ப்பணித்துக் கொண்டால் அது நண்பர்கள் உறவினர்களை துறத்தலின் மூலம் பெறப்படும் ஓய்வை மிகுந்த பிரயோசனப்படுத்திக் கொள்ளுதலே.

இவ்வாறு விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களில் இருந்து ஓய்வு பெறும் இடத்திற்கு சென்ற ஒருவர் வசதியான ஒரு இடத்தில் இலகுவான நிலையில் உட்கார்ந்து நான் இங்கு இப்போது இலகுவான முறையில் உட்கார்ந்துக் கொண்டிருக்கின்றேன் என்பதை விழிப்புணர்வுடன் உணர்ந்து கொண்டு, உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் உடலின் பால் தமது அவதானத்தை செலுத்துவார். அதாவது உலகத்தில் உள்ள புற விடயங்கள் அனைத்தையும் மறந்து உடலுடன் ஒன்றிணைந்து இருக்க முயற்சித்தலே. உடலுடன் ஒன்றிணைந்து இருக்கும் போது உடலில் ஏற்படும் மூச்சு மேல் கீழ்ச் செல்லுதல் உணரப்படுமாயின் மூச்சின் மேல் அவதானத்தை வைத்துக் கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கு முயற்சி செய்தலே. உடலின் மேல் அல்லது உடலின் மூச்சின் மேல் அவதானத்தை வைத்துக் கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் தியானத்தில் ஈடுபடும் போது கைவிட்டு வந்த விருப்பத்திற்குரிய வஸ்துக்களின் ஞாபங்கள் கூட மனதில் இருந்து விலகிச் செல்லும். அது மனதிற்கு அதி சிறந்தது. அத்துடன் கைவிட்டு வந்த சொந்த பந்தங்கள் மற்றும் வேறு வஸ்துக்கள் ஞாபகபடுவதால் வரும் துன்பங்களில் இருந்து மனது இப்போது விடுதலை

பெற்றிருக்கும். இவ்வாறு உடலால் பெற்றுக் கொண்ட இந்த ஓய்வு மனத்திற்கான ஓய்வாக விருத்தி செய்து கொள்வதே. அதாவது உடல் மட்டுமன்றி மனதும் ஓய்வு நிலைக்கு உள்ளாகும். இது உயர்ந்த மட்டத்தில் காணப்படும் சிறந்த மகிழ்ச்சியாகும்.

இவ்வாறு உடல் மீது அவதானத்தை செலுத்திய வண்ணம் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது சில நேரங்களில் உடலில் வெவ்வேறு வலிகள் தோன்றக்கூடும். ஒரு உடலியல் நிலையில் இருக்கும் போது உடலினால் ஏற்படும் வலியை போக்குவதற்கு உடல் நிலையை மாற்ற நேரிடும். இவ்வாறு மீண்டும் மீண்டும் உடல் மீது கவனத்தை வைத்துக் கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும்போது இந்த உடலில் உஷ்ணத்தன்மை, நோகும் தன்மை, வேதனை தன்மை இருப்பது போன்று மீண்டும் மீண்டும் உணரப்படும். இவ்வாறு உடலினில் மீண்டும் மீண்டும் எழும் வேதனைகளை உணரும் போது என்றோ ஒரு நாள் தியானம் செய்பவருக்கு இந்த உடலானது ஒரு துன்பமே என்பது புரியும். அத்துடன் உலகத்தில், நாட்டில், ஊரில், வீட்டில் காணப்படும் ஒரு துன்பம் போன்றதே. சுகம் என்று எண்ணிய உடலானது ஒரு துன்பம் என தியானத்தில் ஈடுபடுபவருக்கு நாளுக்கு நாள் விளங்கும். இவ்வாறு விழிப்புணர்வடையும் தியானிப்பவர் துன்பத்தின் பல மட்டங்களை விளங்கிக்கொள்வார். அத்துடன் அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த இந்த நல்ல பாதையில் செல்வதால் துன்பம் நிறைந்த இடத்தில் இருந்து துன்பம் குறைந்த இடத்தை நோக்கி பயணம் செய்வதை விளங்கிக் கொள்வர்.

இவ்வாறு பெறப்படும் அனுபவத்தோடு இன்னும் இன்னும் தியானத்தில் முன்னேறி செல்லும் போது அவர்களுடைய விழிப்புணர்வுக்கு உட்பட்ட தியான நோக்கத்தின் கடினத்தன்மை விலகி இலகு தன்மைக்குள்ளாதல் அல்லது நோக்கத்தின் கடினத்தன்மை குறைந்து அல்லது இல்லாது செல்லும் தன்மையை உணர்வீர்கள். இன்னும் தொடர்ந்து விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது உடலை பற்றி உணரும் அனைத்து உணர்வுகளும் மறைந்து மிகவும் சாந்தமான நிலைக்கு மனது உட்படுத்தப்படும்.

இந்த அனுபவமானது தியானம் செய்பவருக்கு மிகவும் இலகுவானது, மகிழ்ச்சியானது. ஏனெனில் இதுவரையில் தியானிப்பவர் வெளி உலக

துன்பத்தில், தனது உடல் சம்பந்தப்பட்ட துன்பத்தில் இருந்தும் முழுமையாக விடுதலை பெற்றிருப்பார். மனதானது எந்தவொரு நோக்கத்துடன் ஒன்றிணைதல் அல்லது வேறுபடுதல் இல்லாது சாந்த நிலைக்கு செல்லும் மனதிற்கு நோக்கம் சம்பந்தமான எந்தவொரு உளைச்சலும் இல்லை. அத்துடன் எல்லா எண்ணங்களில் இருந்தும் மனது விடுதலை பெறும். இது தியானிப்பவர்கள் அனுபவிக்கும் உயர்ந்த ஆனந்தமாகும்.

இவ் விதத்தில் மீண்டும் மீண்டும் தியானத்தில் ஈடுபடும் போது எமது மனது உடல், உள செயல்கள் சம்பந்தமாக கவனிப்பாளராகி உடல் அல்லது மனதின் யதார்த்த இயல்பை மீண்டும் மீண்டும் விளங்கிக்கொள்ளும் போது உண்டாகும் மகிழ்ச்சி எல்லா மகிழ்ச்சியை விடவும் சிறந்த மகிழ்ச்சியாகும். இதை தியானிப்பவரால் உணரக்கூடியதாக இருக்கும். இது விபர்சனா தியானம் முறை என்று அறியப்படும். இத்தியானத்தின் மூலம் மனம் இலகுவான அல்லது சாந்தமான தன்மைக்கு செல்லும் மகிழ்ச்சியை விட சிறந்த மகிழ்ச்சியாகும். இந்த விஷேட மகிழ்ச்சி பிறப்பது யதார்த்தம் சம்பந்தமான உண்மை உணரப்படும் போதே. அவ்வேளை நாம் எமது மனது மற்றும் உடல் தொடர்பான உண்மை தன்மையை விளங்கிக் கொள்வோம்.

லௌகீக மகிழ்ச்சியானது தியானத்தின் மூலம் பெறப்படும் மகிழ்ச்சிக்கு ஈடாகாது. தியானத்தின் மூலம் பெறப்படும் நிர்மலமான மகிழ்ச்சி மிகவும் சிறந்த மகிழ்ச்சியாகும். தற்போது விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் அநேகர் அவர்களது அனுபவ அறிவை மேம்படுத்தி சிறந்த மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பர். அது மட்டுமன்றி ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் வாழ்க்கை முறை சிறந்த வகையில் மாற்றமடைந்துள்ளது. பாரிய துன்ப துயரங்களில் சிக்கித்தவித்தவர்கள் இப்போது துயரப்படுவது குறைந்த அளவிலேயே. நீண்ட காலம் துன்பப்பட்ட அவர்கள் இப்போது துன்பப்படுவது மிகவும் குறுகிய காலத்திற்கே. எவ்வாறாயினும் முறையாக தியானத்தில் ஈடுபடும் முறையை 'விழிப்புணர்வினால்' உணர்ந்து கொண்டிருப்பர். அவர்கள் இப்போது அனுபவிப்பது வெளி காரணங்களில் இருந்து விடுபட்ட சிறந்த ஆனந்தமே. வெளி நபர்கள் அல்லது வெளி விடயங்களில் தங்கியிருக்கும் மகிழ்ச்சியானது எங்களை அடிமைப்படுத்தும். புற விடயங்களில் இருந்து

நாம் விலகும் போது எங்களுடைய மகிழ்ச்சியும் விலகும். வெளி விடயங்களில் இருந்து விடுதலை பெற்றமையால் தியானத்தின் மூலம் நாம் பெற்ற எமது மகிழ்ச்சி விலகிச் செல்லாது. தியானத்தில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் எமது மகிழ்ச்சி இன்னும் இன்னும் வளர்ச்சியடையும். அதற்காக நீண்ட காலம் நாங்கள் சிரமப்பட தேவையில்லை. முறையான தியானமானது தவறாது நல்ல பலனை பெற்றுத் தரும்.

நாம் விழிப்புணர்வுடன் செயற்படும் போது துன்ப துயரங்கள் சீக்கிரத்தில் மறைந்து செல்லும். வாழ்க்கையின் சுமை குறைந்து இலகுவான தன்மை உணரப்படும். விழிப்புணர்வு அல்லது தியானம் துறவறம் பூண்டவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல அனைவருக்கும் இது பொதுவானது. மனது மற்றும் உடல் சம்பந்தமாக நன்றே உணர்ந்து கொண்டால் வார்த்தையால் சொல்ல முடியாதளவான மகிழ்ச்சியை எவராலும் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். துன்பத்தில் இருந்து விடுபடுதல் எவ்வாறு என்பதை அறிதலே. அதை முழுவதுமாக விளங்கிக் கொண்டால் சந்நியாசம் பூணுதல் அவசியப்படாது. எங்கிருந்தாலும் மகிழ்ச்சியை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நிம்மதி பெறுவதற்கான வழி 'எங்களை' நாங்களே புரிந்து கொள்ளுதலே. நாம் என்பதால் பொருட்படுவது எமது உடல் மற்றும் மனதே. அதனால் எமது உடல் மற்றும் மனதை பரிசீலிப்பதன் மூலம் அதன் உண்மைத் தன்மையை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அப்போது எங்களது மனது, உடல் என்பன இயற்கையின் ஒரு பகுதி என்பதும், உண்மையில் அது நாம் அல்ல என்பதும் விளங்கிக்கொள்வதோடு அது சம்பந்தமாக எம்முள் காணப்படும் தொடர்பை கைவிட முடியும்.

# இயற்கையோடு ஒன்றிணைதல்







## நானே இயற்கை

உளவிழிப்புணர்வை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வதால் நாம் பல நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அவையாவன அமைதியான மனது, மூளை விருத்தியின் அபிவிருத்தி, சக்தி என்பனவாகும். இதனால் மனதின் தெளிவு மற்றும் விழிப்புணர்வான தன்மை என்பன மேன்மையடைவதுடன் அவற்றின் இயலுமையை அதிகரித்து மனதின் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் சாந்தப்படுத்தி அவற்றினை உயரிய முறையில் செயற்படுத்துதல். சமத்துவத்தன்மையை அபிவிருத்தி செய்வதுடன் மனதின் சமனிலையை பேணி நான் யார்? என்ற உண்மை நிலையை அறிவதே இதன் முக்கியத்துவமாகும். இதனூடாக மனதினதும் உடலினதும் தொழிற்பாட்டு தன்மையை ஆழமாக புரிந்து கொள்ள முடியும்.

விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதால் எமது வாழ்வில் இன்னும் பல நன்மைகளை நாம் அடைய முடியும். புத்தாக்க எண்ணங்களின் அபிவிருத்தி, பிறரிடம் நாம் காட்டும் அன்பு கணிவு போன்ற குணங்கள், உள்ளார்ந்த ரீதியாக தோன்றும் எல்லையற்ற அன்பு போன்றவற்றின் மூலம் சாந்தியும் சமாதானமும் எம்முள்ளும் பிறநிடமும் மேம்படும். இதனால் நாம் மற்றவர்களை குறித்து அக்கறை கொள்ள முயற்சிப்பதுடன், ஒருவரை ஒருவர் நன்றாக புரிந்து கொண்டு அவர்களின் இயல்பு தன்மையை உள்ளவாறே ஏற்றுக்கொள்ளுதல். இதனால் அனைவரது வாழ்வும் மிகவும் மகிழ்சியானதாகவும், அர்த்தமுள்ளதாகவும் மாறும். உடல், உள ஆரோக்கியத்துடனான விழிப்புணர்வு பயிற்சி ஒரு சிறந்த தூக்கத்திற்கும் வழிவகுக்கின்றது. மேற்குறிப்பிட்டவை விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதால் நாம் பெறும் சில பயன்களே. நாம் இவற்றை தொடர்ந்து சற்று விபரமாக நோக்குவோம்.

### 01. உளவிழிப்புணர்வினால் பிறக்கும் சலனமற்ற அமைதியான மனது

ஆன்மிக பயிற்சியினாலே எம்மால் சலனமற்ற அமைதியான ஒரு மனதை தோற்றுவிக்க முடியும். கூடிய நேரங்களில் எமது நாட்களானது

பரப்பரப்பானதாகவும் ஆராவாரமானதாகவும் காணப்படும். எப்போதும் நாம் மகிழ்சியை தேடிய வண்ணமும் அவற்றை பெற்றுத்தரும் வழிகளை தேடிய வண்ணமும் இருக்கின்றோம். உண்ணும் வேளையிலும் கூட ஏற்கனவே நடந்த விடயங்களை குறித்தும், எதிர்காலத்தில் நடக்கவிருக்கும் விடயங்களை குறித்தும் நாம் யோசித்த வண்ணம் இருக்கின்றோம். அதாவது உண்ணும் வேளையில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, கையடக்கத்தொலைபேசியில் உரையாடுவது, மற்றும் கண்ணியை பயன்படுத்துவது போன்ற விடயங்களில் ஈடுபடல். மேலும் உணவை உட்கொண்டு முடித்த கணமே தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, பாடல்களை கேட்பது, தொலை தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், நண்பர்களை சந்தித்தல் போன்ற விடயங்களில் ஈடுப்படுதலாகும். எம் மனதானது ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இது போன்ற விடயங்களில் ஈடுப்படுவதற்கு எம்மை தூண்டுகின்றது. அத்துடன் எமது மனதானது எவ்வளவு தூரம் அழுத்தத்திற்கும் குழப்பத்திற்கும் ஆளாகிய நிலைப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளது, என்பதனை இது எடுத்துக் காட்டுகின்றது. எமது புலன் செயற்பாடுகளான பார்த்தல், கேட்டல், நுகர்தல், சுவைத்தல், உணர்தல் போன்ற அனைத்து விடயங்களிலும் இதன் தாக்கம் தொடரும்.

நாம் அனைவரும் ஒரு தொடர்சியான வாழ்க்கை போராட்டத்தில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம். இந்த வாழ்க்கை போட்டியில் அறிந்தோ அறியாமலோ ஒருவரை ஒருவர் பாதிப்புக்குள்ளாக்குகின்றோம். அது மட்டுமன்றி நிலம், சொத்து, பணம், நாடுகளுக்கிடையிலான அதிகாரம் போன்றவற்றிற்காக பல பிரச்சினைகளில் சிக்கிக் கொள்கின்றோம். இதனால் ஒருவரையொருவர் அழிப்பதற்கும் முயற்சி செய்கின்றோம். மனிதர்களை போன்று எந்தவொரு உயிரினமும் தம்மிடையே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்வதில்லை. நாம் மதம், இனம், மொழி போன்ற பிரிவினைகளை கொண்டு வேறுபட்டு காணப்படுகின்றோம். சில நேரங்களிலில் மனிதர்கள் மிருகங்களை விட கொடூரமான செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர்.

சில நேரங்களில் மனிதர்கள் அண்டை நாடுகள், அவர்களது கலாசாரங்கள் மற்றும் பாரம்பரியங்கள் என்பவற்றை கூட முழுமையாக அழிவுக்குட்படுத்துகின்றனர். மேலும் பிற மதத்தவர்கள் மற்றும் அவர்களது நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றையும் அழிக்கின்றனர். அது மட்டுமன்றி

ஒரே மதத்தவர்களிடையேயும் பூசல்கள் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான கொடூரமானதொரு சமுதாயத்திலும் கூட நாம் சமாதானத்துடனும் ஞானத்துடனும் வாழக் கற்றுக்கொள்ளலாம். எமது கெட்ட எண்ணங்களே எமக்கான முதன்மையான எதிரி. பிறரினால் எமக்கு என்ன தீங்கு நேரிட்டாலும் அவற்றை நாம் பொருட்படுத்தாதவிடத்து அவை செயலிழந்து போகின்றன. இவ்வாறான தீய எண்ணங்கள் எமது மனதில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி மனதின் அமைதித்தன்மையை இல்லாதொழிக்கின்றது.

மனிதர்கள் பேராசை மற்றும் அறியாமை காரணமாக ஒரு தோற்ற மயக்கத்தின் பின்னால் அலைகின்றனர். எப்போதும் சுயநலம் எனும் பாரிய நோயினால் ஒருவரை ஒருவர் கைப்பற்றும் எண்ணத்தோடு முன்னோக்கி செல்கின்றனர். இவ்வாறானதொரு தெளிவற்ற தன்மைக்கும், அழுத்தத்திற்கும் தாம் மட்டுமன்றி தமது அழகிய, அப்பாவி குழந்தைகளையும் உட்படுத்துகின்றனர். தம்மால் அல்லது தமது பிள்ளைகளால் இந் நிலைக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாத தருணத்தில் அவர்கள் மிகுந்த கோபத்திற்கு உள்ளாகி மனதை மென்மேலும் குழப்பமான ஒரு நிலைக்கு தள்ளுகின்றனர். உண்மையில் இதன் மூலம் மனிதர்கள் அடையும் பலன் என்ன என்பதே கேள்விகுறி. எனினும் நிகழ்காலத்தில் இத்தேடலானது நாம் நினைப்பதை விடவும் மிகவும் வேகமானதாகவே உள்ளது. இதன் காரணமாக வயது வந்தோர் மற்றும் பிள்ளைகள் அதிகதிகமாக மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவதுடன் உடல், உள சம்பந்தமான நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இப் பிரச்சினையானது ஒரு நாட்டுக்கு மட்டும் வரையருக்கப்பட்டதல்ல. எல்லா நாடுகளும் இந்நிலைக்கு முகங்கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. மிகவும் அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளிலும் கூட மக்கள் சமுதாயத்திடையே இந்த குழப்பமான வாழ்க்கை முறை பெரிதாக காணப்படுகின்றது. அவர்கள் பொருளாதார ரீதியாக அபிவிருத்தியடைந்து செல்வந்த நாடாக காணப்பட்ட போதிலும் உளரீதியில் மிகவும் பினதங்கியே காணப்படுகின்றனர்.

மனிதர்களிடையே இத்தேடலுக்கான முடிவு காணப்படாத நிலையில் தினமும் அவர்கள் குழப்பமடைந்த மனநிலையிலும் அழுத்தத்திலும் ஒரு சிக்கலான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுகின்றனர். இவ்வாறானதொரு வாழ்க்கை பயணத்தில் முடிவு என்பது, உடல், உள நலக்குறைவானவர்கள் அதிகதிகமாக தோன்றுவதே. இந்நிலையினால் மன அமைதியையும்

சாந்தத்தையும் தம்முள் அல்லாது பிற விடயங்களில் தேடுகின்றனர். அமைதியும் சந்தோஷமும் தம்முள்ளே பிறக்கின்றன என்பதை அறியாது அவர்கள் தெளிவற்ற குருடர்களாக காணப்படுகின்றனர்.

இந்த குழப்பமான வாழ்க்கை முறையில் தெளிவு பெற்ற பின்னர் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மனதை அமைதி மற்றும் இலகு முறைக்கு இட்டுச் செல்கின்றர். இது ஆரம்பத்தில் ஒரு கடினமான விடயம். பலர் குறிப்பிடுவது என்ன செய்தாலும் மனது அமைதியடையாது இல்லை என்பதையே. எமது மனது ஓடித் திரியும் ஒரு சிறு குழந்தையை போன்றது. ஒரு கணத்தில் சிரிக்கும் குழந்தை மறு நிமிடம் அழுவதை போன்றது. ஒரு கணம் மகிழ்ச்சியில் திழைத்திருக்கும் குழந்தை மறுகணம் துயரத்தில் துவல்தலை போன்றதே. எமது மனதும் இது போன்றதே. சமாதானம் அடையுமாறு நாம் குழந்தையை நிர்பந்தித்தால் அது மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும். அது போன்று நாம் நமது மனதையும் நிர்பந்தித்தால் அது உளைச்சலுக்குள்ளாகும். குழம்பிய நீர் கோப்பையை அமைதிபடுத்துவதற்கு நாம் பல்வேறு விடயங்களில் ஈடுபட்டால் நடைபெறுவது அந் நீரானது மேலும் கலங்குவதே. செய்ய வேண்டியது கோப்பையை பக்கமாக வைத்து அதை உற்று நோக்குவதே. இதன் போது கலங்கிய நீரானது மெதுவாக தெளிவடையும்.

அதனால் தியானத்தின் போதும் மனதை நாம் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. பொருத்தமான இடத்தில் வசதியான முறையில் அமர்ந்து, நான் இப்போது இலகுவான முறையில் அமர்ந்திருக்கின்றேன் என்பதை உணர்வதே. அவ்வாறு அமர்ந்திருக்கையில் உடலினால் உணரப்படும் உணர்வுகள், மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லும் தன்மை, வயிறு மேலெழுந்து கீழ்ச் செல்லும் தன்மை போன்ற செயற்பாடுகளினால் எமக்கு விருப்பமான வசதியான ஒரு காரணியை கொண்டு மனதிற்கு அழுத்தத்தை தராது, மனதை தம்பால் ஈர்த்துக் கொள்ளும் முறையே ஆகும். இலகுவில் கவனிக்க கூடியது மூச்சு ஆயின் சில விநாடிகளுக்கு மூச்சை கவனித்தல் உகந்தது, வயிறு மேலெழும்பி கீழ்ச்செல்வதை கவனிப்பது இலகுவாயின் அதன் மேல் கவனத்தைச் செலுத்தவும். அல்லாவிடில் உடலினால் உணரப்படும் உணர்வுகள் மற்றும் வருடல்கள் அல்லது மனதால் உணரப்படும் உணர்வுகள் அல்லது எண்ணங்கள் குறித்து நோக்குதல்.

இவ்வாறு மனதிற்கு அழுத்தமற்ற முறையில் உளவிழிப்புணர்வில் ஈடுபடும் போது காலப்போக்கில் மனதானது தானாகவே அமைதியடையும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது தியானத்தின் மூலம் மனது கட்பாட்டுக்குள்ளாகி, மிகுந்த அமைதியான நிலைக்கு தள்ளப்படும். மனது வெவ்வேறு விடயங்களில் நிலைக்கும் போது மனதிற்கு ஏற்படுவது ஓய்வற்ற தன்மையே, தியானத்தின் மூலமே மனம் சமநிலைக்குள்ளாவதுடன் மனதின் களைப்புத் தன்மையும் அழுத்தமும் நீங்கும். தொடர்ந்தும் தியானத்தை பயிற்சி செய்யும் போது மனதின் குழப்பமடைந்த கலக்கமான நிலை விலகிச் செல்லும். பயிற்சியினால் மனதை நீண்ட நேரம் அமைதியான முறையில் வைத்துக் கொள்வதற்கு தியானிப்பவர்களால் முடியும். இவ்வாறு மனதில் தோற்றும் முக்தி நிலை மனதிற்கு மட்டுமன்றி உடலுக்கும் மிகவும் உகந்ததும் நிறைவானதாகும். இது உளவிழிப்புணர்வால் எமக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளிடையே பெருமதியானதாகும்.

## 02. மனத்தின் விழிப்புத்தன்மையும் தெளிவாக்களையும் விரிவுபடுத்தல்.

மனதின் அபிவிருத்தியுடன் அதன் தெளிவுத் தன்மை மற்றும் தெளிவாக்கல் முறை மென்மேலும் சிறப்படையும். இதன் மூலம் எமது உடல், உளம் சார்ந்த தொழிற்பாடு சம்பந்தப்பட்ட மனதில் உள்ள விழிப்புத் தன்மையும் தெளிவுத்தன்மையும் மேன்மையுறும்.

உடலில் ஏதேனும் வழி ஏற்படின் எமது கவனமானது அதனால் ஈர்க்கப்படும். அவ்வாறே எமது மனதில் ஒரு வழி ஏற்பட்டால் அவ்வழியானது தெளிவாக உணரப்படும்.

மனது மற்றும் அதன் உணர்வுகளை தெளிவான ஒரு முறையில் அவதானிப்போருக்கு விழிப்புணர்வுடனான ஞானம், ஆழ்ந்த முக்தி நிலையையும் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். உதாரணமாக மனதில் ஒரு உவகை உண்டாயின் அதை நாம் உணர்ந்து கொள்ளுவோம். அத் தருணத்தில் எமது விழிப்புணர்வு ஞானம் காணப்படும். அந்த உவகை விலகிச் சென்றாலும் அதை எம்மால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறு மனதில் நன்மை மற்றும் தீமை போன்ற எவ்வாறான உணர்வுகள் தோன்றிய போதும் நாம் அதை பற்றி உணர்ந்து கொள்ளுவோம். அதே போலவே அந்த உணர்வுகள் விலகிச் செல்லும் போதும் அதை உணர்ந்து கொள்ளும் தன்மை எமக்கு ஏற்படும்.

உதாரணமாக, உண்டான உவகை மறைந்து செல்லும் போது ஒரு கோபம் உண்டாகக் கூடும். அப்போது எமது மனதில் கோபம் உண்டாகி இருப்பதை நாம் அறிவோம். அதற்கான காரணங்கள் மறைந்து செல்லும் போது, கோபமும் இல்லாது செல்வதை நாம் உணர்வோம். உண்மையில் எம் மனதில் கெட்ட எண்ணங்கள் காணப்படுவதில்லை. அதையும் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். சில நேரங்களில் எமது பார்வைக்கு ஒரு பொருள் தெரியும் போது, அந்த பொருளின் இயற்கை தன்மையை புரிந்துகொண்டு, அதற்கு விருப்பு வெறுப்பினை வெளிக்காட்டல், அதை நோக்கி ஆசை அல்லது பயம் தோன்றுதல் மூலம் மனது ஒரு தெளிவற்ற தன்மைக்கு செல்லக்கூடும்.

மனதில் தோன்றும் உணர்வுகள் அதற்கான தனித்துவத்தன்மையை உருவாக்கிக் கொள்வதனால், மனதின் விழிப்புத்தன்மை மற்றும் தெளிவுத் தன்மை என்பன மிகவும் அவசியம். அது நாம் முக்தி நிலையை அடைவதற்கு மூல காரணமாக அமையும். மனதை கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதால் ஞானம் தோன்றுவதில்லை. ஞானம் தோன்றுவது அதற்கான உரிய காரணம் ஏற்படும் போது மட்டுமே. இதற்காக மனதின் விழிப்புணர்வுத் தன்மையானது எந்நேரமும் பேணப்பட வேண்டும்.

ஒரு நாள் முக்தி நிலையானது தானாகவே உருவாகும் போது விழிப்புணர்வை மேற்கொள்ளல் எமக்கு அவசியமான காரியமாகும். அது தோன்றும் போது, எமக்கு இது தொடர்பாக உணரக்கூடியதாக இருக்கும். எம்மால் அனைத்து உடல் மற்றும் உள செயற்பாடுகளை மூல காரணமாக கொண்டு விழிப்புணர்வை மேற்கொள்ள முடியும்.

உடலுக்கு எமது கவனத்தை செலுத்தும் போது உள்மூச்சு வெளிமூச்சு செயற்பாடுகள் உணரப்படும். அல்லாவிடில் வயிறு மேலெலும்பி கீழ்ச் செல்லுதல் உணரப்படும் அவ்வாறும் இல்லை எனில் உடலில் சிற்சில

தூண்டல்கள் அறியப்படும். இது என்னால் நடைபெறும் ஒரு செயற்பாடு அல்ல, அது இயல்பாக நடைபெறும் செயற்பாடுகளே. சுவாசிப்பது நான் எனில் நான் இந்நேரம் மரணமடைந்திருப்பேன். நாம் எமக்கு இருக்கும் வேலை பழுவினால் சுவாசித்தலை மறக்க கூடும். எழும்புதல், நடத்தல், இருத்தல், நித்திரை செய்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் உடலளவில் இயல்பாகவே நடைபெறுகின்றன.

விருப்பமான அல்லது அறுவறுப்பான உணர்வு ஒன்று தோன்றும் போது அது என்னுடைய செயற்பாடு அல்ல. கோப்படுதல், ஆசைப்படுதல் போன்றவையும் என்னால் நடைபெறும் விடயங்கள் அல்ல. அவை தோன்றும் நேரங்களை நாம் அறியமாட்டோம். எனக்கு தேவையான நேரத்திலும் இவ் உணர்வுகளையும் எனக்கு வெளிக்காட்ட முடியாது. அதற்கான காரணங்கள் இயல்பாகவே உருவாக வேண்டும். இவ்வாறு வெளிக்காட்டப்படும் உணர்வுகள் உடல் உள சார்ந்த செயற்பாடுகளே அன்றி, தனிப்பட்ட முறையில் நான் அல்லது என் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்கள் அல்ல.

இவ்வாறு உடலில் அல்லது மனதின் நடவடிக்கைகளை தொடர்ந்தும் விழிப்புணர்வுடன் அறிந்து கொள்ள முடியுமாயின் எங்களுடைய ஞானஅறிவு மேலும் வலுப்படும். ஒழுங்கான முறையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி மனதை நிலையாக வலுப்படுத்திக்கொள்ளலும், நடைபெறும்.

### 03. 'நான்' எனும் பதத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்.

நாங்கள் விழிப்புணர்வை விருத்தி செய்வதன் மூலம் மிகுந்த பலன்களை பெற்றுக் கொண்டதுடன் அவை பற்றிய சிற்சில நிதர்சனங்களை ஆழமாக அறிந்து கொண்டோம். விழிப்புணர்வை விருத்தி செய்வதால், எங்களுக்கு கிடைக்கும் பயன்கள் ஊடே மிக முக்கியமான பயனானது நான் யார்? எனும் பதத்தை உணர்ந்து கொள்வதே. இந்த உடலும் உள்ளமும் உண்மையில் எம்மை சார்ந்ததா? எங்கள் காட்டுப்பாட்டுக்குள் அடிபணிந்ததா? என்பதை நாம் சற்று யோசிப்போம். நாம் மனதை ஒன்றிணைத்தலும் மனதை சமாதரி நிலைக்கு கொண்டு செல்லுதலும்

ஞானத்தை மேம்படுத்துவதும், போன்றவற்றை கவனத்திற்கொண்டு நான் என்பது யார்? எனும் புரிதலை பெற்றுக்கொள்வதே ஆகும்.

நாம் சரியான முறையில் தியானத்தில் ஈடுபட்டால், நாம் சொல்லும், செய்யும் செயற்பாடுகள் அனைத்திலும் 'நான்' எனும் எண்ணம் மேலும் வலுப்படும். மனதின் செயற்பாட்டை அறிந்து கொள்ள வேண்டுமாயின் அவ் ஒவ்வொரு எண்ணங்களினதும் அடிப்படையானது 'நான்' எனும் தனியொருவரே என்பதை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளுதல்.

'நான்' என்ற சொல்லை என்னை தவிர அதிகமாக நேசிக்கக்கூடியவர்கள் யாரும் இல்லை. அதுமட்டுமன்றி நாங்கள் 'நான்' என்ற சொல்லை வாழ வைப்பதற்கும் ஆட்சி செய்வதற்கும் மிகுந்த பிரயத்தனப்படுகின்றோம். நாங்கள் தினமும் 'நான்' என்பதை பாதுகாத்து பராமரிப்பதற்கு செயற்படுகின்றோம். என்னை பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்களோ தெரியாது, எனக்கு எவ்வித அவமானங்களும் வரக்கூடாது, 'நான்' இனிமேல் எனக்கு அப்படி நேர்வதற்கு இடமளிக்க மாட்டேன், 'நான்' இப்படிப்பட்ட ஒருவர், எனக்கு இப்படிப்பட்ட விஷயங்களை பொறுத்துக்கொள்ள முடியாது, நான் இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழும் ஒருவர், 'நான்' ஒருவருக்கும் தவறிழைக்காது வாழும் ஒருவர், இதுவே என் வாழ்க்கை முறை, இதனை மாற்றி அமைக்க யாராலும் முடியாது. இந்த வகையில் நாம் தினமும் 'நான்' என்ற ஒருவரை நடத்திச்செல்கின்றோம்.

'நான்' என்ற சொல்லை அப்படி நடத்திச் செல்லும் போதும் நாம் விழிப்புணர்வை சிறந்த முறையில் விருத்தி செய்து உடல், உள சம்பந்தப்பட்ட நிலையான ஒரு கவனிப்பானராக மாறும் போது மனம் மற்றும் உடல் எம்முடையதல்ல என்பது எமக்கு விளங்கும். இந்த உண்மையை புரிந்து கொண்டதும் வெவ்வேறு விதத்தில் 'நான்' எனும் சொல்லை நடத்திச் செல்லும் சிரமத்தில் இருந்து நாம் விடுபடுகின்றோம்.

நாம் எமது தியானத்தின் போது உடலுக்கு அவதானத்தை செலுத்திய வண்ணம் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது, நாம் எமது உடலானது மூச்சு என்பது மட்டுமே என்பதை அறிந்து கொள்ளுவோம். அல்லது மேலெலும்புதல் கீழ்ச்செல்லுதல் போன்றதொரு செயற்பாடு என்பதை



புரிந்து கொள்ளுவோம். தொடர்ந்தும் தியானத்தில் ஆழமாக ஈடுபடும் போது எமது உடலின் ஒவ்வொரு கலத்திலும் நிரந்தரமான வருடல் இருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளுவோம். மூச்சை கவனிக்கும் போது ஒரு மூச்சினுள் பல மூச்சு பிரயோகங்கள் இருப்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். வயிறு மேலெழுந்து கீழ்ச் செல்லும் முறையை நோக்கும் போதும் இது புலப்படும்.

இன்னும் உடலோடு, உள விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் போது உடலின் இறுக்கமான, இலகுவான, வெப்பமான, குளிரான, தள்ளாடும் அல்லது விழுதல், பாரம், வியர்வை மற்றும் கண்ணீர் போன்றவை சுரக்கும் தன்மை என்பன குறித்து அறிந்து கொள்ள முடியும். இவ்வாறு நாம் உடலினை தியானத்தினுடனான அவதானிப்புடன் நோக்கும் போது, குறைந்தபட்சம் எமது உடலானது சடப்பொருள் அல்லது நிரந்தர இயல்புகளற்றது என்பதை நேரடியாக நாங்கள் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவ்வேளையில் எமக்கு எங்களையும், இவ்வுலகத்தில் வேறுப்பட்ட கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

இம் முழு பிரபஞ்சத்தில் சடப்பொருளான எதுவும் இல்லை என்பதை விஞ்ஞானிகள் நிரூபித்துள்ளார்கள். நிலைகொண்டிருக்கும் அனைத்தும் மிகுந்த கதியில் மாறுபடக்கூடியவை. அதாவது ஒன்றினைந்து மீண்டும் பிரிந்து செல்லக்கூடிய அனுக்களால் உருவாக்கப்பட்டு நிர்மானிக்கப்பட்டுள்ளதூடன் அதன் சக்தி மற்றும் சடப்பொருள் தன்மை ஒரு தோற்றமயக்கமே.

தியானம் செய்பவர்களுக்கு இதனை பரிசோதனை செய்து ஒப்புவிப்பதற்கு ஆய்வுகூடம் ஒன்று அவசியம் இல்லை. தியானம் செய்பவர் உடல் சம்பந்தப்பட்ட கவனிப்பின் போது இதனை உணர்ந்துகொள்வார். அதன் மூலம் அவரது உடல் மட்டுமன்றி பிற விடயங்கள் அனைத்தினதும் உண்மை தன்மையை தியானிப்பவர் புரிந்து கொள்ள முடியும். விஞ்ஞானிகளும் இதை பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொண்டு இருக்கின்றனர். இதன் மூலம் நாம் புரிந்து கொள்வது அவர்கள் அனைத்தையும் அறிந்துக் கொண்டுள்ளனர் என்பது அல்ல. அவர்களுக்கு தனிப்பட்ட அனுபவம் கிடைக்கப்பெறவில்லை, அத்துடன் அவர்கள் தியானத்தில் ஈடுபடுவதுமில்லாமையினாலாகும்.

எங்களுடைய தியான பயிற்சியின் போது இவ் அனுபவத்தினால் தெரிந்து கொள்ளப்படுவது உடலானது ஒரு சடப்பொருள் தன்மை கொண்டது என்பதே. இச்சடப்பொருளானது விஞ்ஞான ரீதியில் நீர், காற்று, வெப்பம் போன்றவற்றின் மூலம் அறிமுகப்படுத்தப்படும். அதாவது நிலம், நீர், நெருப்பு, வாயு போன்றவையே. உடலின் சடப்பொருள் பற்றிய விளக்கம் அதன் ஒரு கடின உணர்வே. உடல் சம்பந்தமாக விழிப்புடன் இருக்கும் போது உடலின் கடினத்தன்மை, இலகுதன்மை, பாரத்தன்மை போன்றவற்றை உணர முடிதல் இச்சடப்பொருள் தன்மையின் கடின உணர்வினாலேயே.

விழிப்புணர்வுடன் நடக்கும் போதும் பாதம் நிலத்தில் ஸ்பரிசிக்கும் போதும் கடினத்தன்மை, பாரத்தன்மை, உராய்வு தன்மை, மென்மை தன்மை போன்றவற்றை அனுபவிப்பதும் இச்சடப்பொருளின் கடின உணர்வினாலேயே. அது நிலத்தின் கடின உணர்வுக்கு பெருமளவில் ஒத்துப்போகின்றது. நிலத்தின் கடினத்தன்மையும் அதற்கேற்றவாறு பாதங்களின் மென்மை தன்மையும் இரண்டுமே சடப்பொருட்களின் கடின உணர்வுகளே. சடப்பொருட்களினுள்ளே மனித இயல்பு வெளிப்படுவது இல்லை. விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்ளும் போது, சாப்பாட்டுத்தட்டை கையில் எடுத்தவுடன் உணரப்படும் பாரத்தன்மை, கடினத்தன்மை அல்லது மென்மைத்தன்மை என்பன சடப்பொருளின் கடின உணர்வே. தியானிப்பவர் விழிப்புணர்வின் மூலம் சடப்பொருளின் தன்மையை உணரும் போது, சாப்பாட்டுத் தட்டு எனும் உணர்வு அல்லது அவ்வெண்ணம் விலகிச்சென்றிருக்கும். அவள் அல்லது அவன் உணர்வது சடப்பொருளின் தன்மையே. இவ்விதத்தில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் இந்த இயல்பை அனுபவிக்க முடியும்.

இவ்விதத்தில் நாங்கள் உடலின் மேல் விழிப்புணர்வுடன் கவனிக்கும் போது மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லுதல் மற்றும் வயிறு மேலெலும்பி கீழ்ச் செல்லுதல் காற்றின் தன்மை என்பதை புரிந்துகொள்ளுவோம். உடலினால் உணரப்படும் வெப்பம் மற்றும் குளிர்ந்தன்மை போன்ற இயல்புகளும் காற்றின் தன்மைகளே. உடலினால் உணரப்படும் வியர்வை வழிந்தோடுதல் போன்ற இயல்புகளும் திரவ தன்மைகளே.

ஒரு சடப்பொருளினுள்ளே பல சடப்பொருட்களின் தன்மை காணப்படும். அதாவது உடலின் கடினத்தன்மையான இயல்பு சடப்பொருளின் கடின உணர்வே. இது திரவத்திலும் காணப்படும். அப்படியில்லாவிடில் நீரில் நீந்துவதற்கோ, படகு ஒன்றை செலுத்துவதற்கோ முடியாமற் போகும். மற்றும் சடப்பொருளுள் கடின தன்மையானது வாயுவிலும் காணப்படும் அப்படி இல்லாவிடில் பறவைகளுக்கோ விமானத்திற்கோ வானத்தில் பறக்க இயலாது போகும்.

சடப்பொருள் தன்மையின் வெப்பமானது எல்லாவற்றிலும் காணப்படும். எமது கவனம், எமது அவதானம் உடலில் உள்ள போதும் உடல் எம்முள் இருப்பதாக எங்களுக்கு புரியும் பொதுவாக எமக்கு சடப்பொருள் உணரப்படுவது மிகுந்த குளிரின் போது அல்லது மிகுந்த வெப்பத்தின் போதே ஆகும். எனினும் வெப்பத்தன்மையானது எந்நேரமும் நிலைக்கும். இது அனைத்து உயிரினங்களினுள்ளும் மற்றும் அனைத்தது பொருட்களினுள்ளும் காணப்படும்.

சடப்பொருளின் பரவும் தன்மை எம்முள் இரத்தத்தில், உமிழ்நீரில் மற்றும் வியர்வையில் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இச்சடப்பொருளினுள் வெவ்வேறு தன்மைகளை ஒன்றாக இணைக்கும் தன்மைக்கான சக்தி காணப்படும். அதனையும் ஒன்றாக்கக்கூடிய சக்தி காணப்படுவது நீரிற்கே. மா துணிக்கைகளை ஒன்றாக சேர்ப்பதற்கு நீரை சேர்ப்பது அவசியமாகும் (மா பிசைவதற்கு) அப்படி இல்லையெனில் இம் மா துணிக்கைகளை ஒன்றிணைக்க முடியாது. இவ்வாறே இச் சடப்பொருட்களின் பிரிவுகள் உடலில் காணப்படாதவிடத்து எம்மால் இவ்விதம் இருக்க முடியாது.

இவை அனைத்தும் மிகவும் மனதால் கவரப்படும் விடயங்கள் அல்லவா? ஞானத்தோடு நோக்கும் போது கடினத்தன்மை, வலிந்தோடும் தன்மை, வெப்பத்தன்மை, வாயுத்தன்மை போன்றவை பொது விடயங்களாகும். எனினும் நாம் இவற்றின் உரிமையாளர்களாக இருக்கின்றோம். ஆனாலும் இவற்றை நாம் அனுபவத்தால் புரிந்துகொள்ளாவிடில் எவ்வித பிரயோசனமும் இல்லை. அதுவரை இதனை மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாட கூடிய அறிவுசார்ந்த விடயம் மட்டுமே. எனினும் அனுபவப்பட்ட பின் அவை

அனைத்துமே இயல்பானவை என்பதை உள்ளார்ந்த ரீதியில் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

மேலே குறிப்பிட்ட சடப்பொருட்கள் நான்கினை தவிர ஐந்தாவது சடப்பொருள் அண்டமே. அண்டம் அல்லது வெற்றிடம் எல்லா இடமும் பரந்துள்ளது. உள்மூச்சு, தொடங்கி வெளிமூச்சு செல்வதற்கிடையில் ஒரு வெற்றிடம் காணப்படும். அவ்வாறே இரண்டு மூச்சுக்கிடையே வெற்றிடம் காணப்படும் எண்ணங்கள் இரண்டுக்கிடையில், சத்தங்கள் இரண்டுக்கிடையில், கலந்துரையாடலின் போது சொற்கள் இரண்டுக்கிடையில் வெற்றிடம் காணப்படும். இது அண்டங்களுக்கிடையேயான வெற்றிடமாகும். எனினும் அண்டம் எமது கண்களுக்கு புலப்படாதது போன்று நாங்கள் மூச்சை காரணியாக கொண்டு தியானம் செய்யும் போது எமது மூச்சை நன்கே புரிந்து கொள்ள முடியும். எனினும் மூச்சினை ஆரம்பிக்கும் முன் காணப்படும் வெற்றிடம் எமக்கு புலப்படாது. மூச்சு ஆரம்பிப்பது எங்கிருந்து என்பதை நன்றாக விழிப்புணர்வுடன் நோக்கும் போது எமக்கு புலப்படுவது வெற்றிடத்தில் இருந்தே மூச்சானது ஆரம்பிக்கின்றது என்பதே. ஒரு மூச்சை விட்டு அடுத்த மூச்சை விடுவிதற்கு முன் ஒரு வெற்றிடம் காணப்படும் அதாவது அது ஒரு வெறுமையே. நீங்கள் இரவு வேளையில் வானத்தை பார்த்துக்கொண்டிருப்பீர்களானால் வானத்தில் வெவ்வேறு விதமான நட்சத்திரங்கள் உங்களுக்கு புலப்படும். எனினும் இரு நட்சத்திரங்களுக்கிடையில் உள்ள வெற்றிடம் உங்களுக்கு புலப்படுவதில்லை. வானத்தில் உள்ள நட்சத்திரங்கள் அனைத்தையும் குப்பைவாரி ஒன்றினால் கூட்டி வாறும் போது அதிகமாக எஞ்சுவது வெற்றிடமே. தியானத்தின் போது இந்த வெற்றிடம் பெருமளவில் உங்களால் உணரக்கூடியதாக இருக்கும்.

நாம் என்பது ஒன்றாகி பிரிந்து செல்லும் ஒரு சக்தி மட்டுமே அன்றி வெறொன்றுமில்லை. இவை அனைத்தும் சடப்பொருட்களினால் ஆனவை மட்டுமே என்பதும் புரிந்துகொண்டவிடத்து நாங்கள் மிகவும் கவனமாக பாதுகாக்கும் 'நான்' என்பது யாது? அதுபோலவே மிரட்டும் வகையில் தோன்றும் இவ்வுலகம் என்பது யாது? என்பது தொடர்பாக சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியும்.

நாம் மிகுந்த அவதானத்துடன் உடலினுள் ஏற்படும் நிலையான வருடல்களை விழிப்புணர்வுடன் புரிந்துகொண்டோம். அவ்வாறான நிரந்தரமான வருடல்கள் எம்முள் இருக்குமாயின் வெளிப்புறமும் அவ்வாறே இருக்கும். அப்படியாயின் கடின உணர்வு காணப்படுவது எங்கே? 'நான்' எனும் மமதையுடன் ஒருவர் இருப்பது எங்கே என்பதை உங்களால் விளங்கிக்கொள்ள முடியும். உணர்வுகள் அனைத்தும் வெகுவில் மாறுபடும். சிறிது நேரத்திற்கு முன் காணப்பட்ட எதுவும் தற்போது காணப்படாது. உடல் வருடல்களுக்கு உட்படும். எனக்கு தங்கிக் கொள்வதற்கோ பிடித்துக்கொள்வதற்கோ எதுவும் இல்லை எனின் நான் இருப்பது எங்கே? இங்கு சிலருக்கு தாம் இருக்கும் இடம் சம்பந்தமாக சிற்சில மனோ விகாரங்கள் தோன்றக்கூடும். தாம் ஒரு உயர்ந்த இடத்தில் இருப்பது போலவும் இல்லையென்றால் மேன்மையான ஆன்மா என்றும் தோன்றக்கூடும். எனினும் இன்னும் விழிப்புணர்வுடன் இதனை நோக்குவோமானால், இது மனதில் ஏற்படும் மாயங்களே என்பதனை உணர்ந்து கொள்வோம். இதனை அனுபவத்தினாலே உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

'நான்' என்று நோக்கும் ஒரு விஷேடமான கோணத்தை நாம் விழிப்புணர்வின் மூலம் புரிந்து கொள்ளுவோம். இது 'விபக்ஷணா' தியானம் என்று அழைக்கப்படும். நாம் உடல் அல்லது மூச்சு அப்படியில்லாவிடில் வயிறு மேலெலும்பி கீழ்ச் செல்லும் முறை மேல் விழிப்புணர்வுடன் விருத்தி செய்து முன்னோக்கி செல்லும் போது உடல் பற்றிய அனைத்து உணர்வுகளும் மறைந்து செல்லும். மீண்டும் மீண்டும் தியானத்தில் ஈடுபடும் போது இந்த இயல்பை இலகுவில் பெறுவதற்கு தியானிப்பவர் ஈடுபடுவார். இது நடைதியானத்தின் போதும் நடைபெறக் கூடும். அதாவது இது எவ்வித மூல காரணியுமற்ற தியானமாகும். உட்கார்ந்து கொள்ளல், உறங்கும் உடல் நிலை மற்றும் அனைத்து அன்றாட வேலைகளின் போதும் தியானிப்பவருக்கு இந்த அனுபவத்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். எந்த வேளையிலும் காரணியற்ற தியானத்தை புரிந்து கொள்ளுதலே. இவ்வாறு தியானம் வளர்ச்சியடைந்து செல்வதே தியான வாழ்க்கையின் பெரிய வெற்றியாகும்.

இத் தருணத்தில் எண்ணங்களால் விடுபட்ட மனது, தெளிவான விழிப்புணர்வை பெற்று மிகுந்த எளிய அறிவுடன் நிர்மலமான தன்மையை பெறும். இந்தத் தெளிவு முழுமையாக விபரிக்க முடியாது அதற்கு போதிய சொற்கள் இல்லை. அது அனுபவிக்கப்படவேண்டியது. இதன் போது உணரப்படுவது ஒலிகள், வலிகள், எண்ணங்கள் என்பன புற விடயங்கள் என்பதுவும் அதன் பின்புலமானது தெளிவானதொன்றாகவும் காணப்படுவதாகும். இங்கு 'நான்' அல்லது 'எனது' என்பதை விட அப்பாற்பட்ட விடயங்கள் எதுவும் இல்லை என்பதே. அது நிகழ்கால சூழ்நிலையாகும். யாதார்த்த விடயங்களாக மட்டும் இன்றி இது எமது எண்ணங்களாகும். எண்ணங்களாவன எமது மனதினுள் அடைத்துக் கொள்ளும் விடயங்களே. இவ் எண்ணங்கள் நாம் பிறந்து ஆறு வருடங்களுக்கு முன் மனதில் தோன்றியவை அல்ல. அதனால் குழந்தைபருவத்தில் எமது மனது மிகவும் தெளிவானது மற்றும் பிரகாசமானது. காலப்போக்கில் வாழும் நாடு, வாழும் சூழல், எமது கலாசாரம், நாம் பின்பற்றும் சமயம், எமது அறிவு மற்றும் எமது பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவற்றின் இயல்புகளை அவ்வாறே நோக்காது மாறுபட்ட பார்வையுடன் பார்ப்பதற்கு பழகிக்கொள்கின்றோம். அதனால் எமக்கு விடயங்களை அவ் விடங்களாகவே பார்ப்பதற்கு பதிலாக விடயங்களை நல்லது, கெட்டது, மங்கள, அமங்கள, நன்மை, தீமை போன்றவையாக தேர்ந்தெடுப்பதற்கு கற்றுக் கொடுக்கின்றோம். விடயங்களின் நல்லது, கெட்டது, மங்கள, அமங்கள, நன்மை, தீமை என்பனவற்றை தேர்ந்தெடுத்து தருவது எமது சமயம், கலாசாரம், வாழும் நாடு மற்றும் சுற்றுச்சூழலை அடிப்படையாக கொண்டவையே ஆகும்.

உதாரணமாக நாம் அணியும் ஆடையை பற்றி நினைத்து பார்ப்போம். நாம் அணியும் ஆடை கலாசாரம் சார்ந்ததாக இருப்பதற்கான காரணியாக எமது நாடு, சமயம், கலாசாரம் மற்றும் எமது விருப்பம் போன்ற விடயங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது. அதன் மூலம் நாம் அணியும் ஆடையின் நல்லது, கெட்டது என்பது தீர்மானிக்கப்படும். பொதுவாக வெளிநாடுகளில் மக்கள் அணியும் ஆடையானது எமது நாடுகளில் நிராகரிக்கப்படும். அவை பொருத்தமானவை அல்ல என்பதும். இருப்பினும், அந்த விதிகள் அந்நாட்டு மக்களுக்கு ஒரு பிரச்சினை அல்ல. மற்றும் அவர்களின் கலாசாரத்திற்கும் அவர்களின் விருப்பத்திற்கும் அவை ஏற்றவையே.

இதன் மூலம் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டியது எங்களது பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஏற்ப நாம் உலகை நோக்கும் விதமே. அவை பிற நாடுகளின் இருக்கும் தவறு அல்ல. எமது மனதினுள் நாம் கட்டியிருக்கும் எண்ணங்கள், சிந்தனைகளில் காணப்படும் தவறே. அவ்வாறு நாம் நோக்கும் விடயங்கள் மட்டும் இன்றி கேட்கும் விடயங்களும் நல்லது, கெட்டது எனும் அடிப்படையில் தேர்தெடுப்பது நாம் எமது மனதில் உள்ளடக்கிக் கொண்ட சிந்தனைகளின் மூலமே.

விழிப்புணர்வானது இந்த மாறுபட்ட இயல்பில் இருந்து வேறுபடுத்தி நடக்கும் விடயங்களை அவ்வாறே நோக்குவதற்கு வழிவகுக்கும். இந்த சிறந்த நோக்கலின் பின்பு நீங்கள் முழுமையான யதார்த்தங்களை அந்த விதத்திலேயே நோக்கும் சந்தர்ப்பம் மற்றும் மன தோற்றங்களினால் நீங்கள் அந்த யதார்த்தங்களை இடை நிறுத்தும் தருணங்களையும் விளக்கமாக உணர்ந்துக் கொள்வீர் எமது தனிப்பட்ட எண்ணம், மேலெலும்பும் விம்பங்கள் மற்றும் மனதால் உருவகிக்கும் யதார்த்தங்களுக்கு இடைநிறுத்தும் முறையை நீங்கள் நன்கே அறிந்துக் கொள்வீர்கள்.

விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் பொழுது, நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை செய்யும் அத் தருணத்திலேயே புரிந்து கொள்வீர்கள். யதார்த்தம் என்பது உண்மை தன்மையை விட்டுச் செல்வது, எவ்வாறு உணர்சிபூர்வமாக நீங்கள் யதார்த்த நிலைக்கு எதுவும் சேர்த்துக் கொள்ளாமலும் அதில் இருந்து எதனையும் குறைத்துக் கொள்ளாமலும் எளிய புரிந்துணர்வுடன் அங்கீகரித்தலே ஆகும். நீங்கள் உள்ளார்ந்த ஞானத்தை அதாவது உங்களாளேயே உணர்ந்துக் கொள்ளும் ஞானத்தை உள்ளெடுத்துக் கொண்ட நபராக விளங்குவீர். நடக்கும் அனைத்து விடயங்களும் மிகுந்த தெளிவாக புரிந்துக் கொள்ளுவீர். எண்ணற்ற மனதளவில் மற்றும் உடலளவிலான செயற்பாடுகளை விளக்கத்துடன் வேறுபடுத்திக் காணலாம்.

உங்களுடைய வாழ்க்கையில் நடைபெறும் முடிவில்லாத வேறுபாடுகள் பற்றியும் நீங்கள் தெளிவு கொள்ளுவீர். வெவ்வேறு விடயங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், விருப்பங்கள், நெருங்கிய காரணங்களால் நடைபெறுகின்றன என்பது உங்களுக்கு புரியும். மகிழ்ச்சியூட்டும் விடயங்கள்

தொடர்தும் நடைபெறுவன அல்ல. தோன்றி மறையும் விடயங்களாகவே உங்களுக்கு புரியும். அழைப்பின்றி வரும் வேதனைகள் அப்பால் வீசுவதற்கு நாம் செய்யும் முயற்சிகளை நீங்கள் காணுவீர்கள். நீங்கள் இவையனைத்தையும் நோக்கும் விதத்தை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது இவை அனைத்தும் மீண்டும் மீண்டும் நடைபெறுவன என்பது உங்களுக்கு புரியும்.

விழிப்புணர்வுடன் நீங்கள் தொடர்ந்தும் மூச்சு மேலும் கீழும் செல்லுதல் மற்றும் வயிறு மேலெலும்பி கீழே செல்லுதலை கவனிக்கும் போது உமது உடலின் இறுகும் தன்மை, வெப்பம், குளிர், உடலில் அதிகளவு வருடல்களினால் உடல் தள்ளாடும் நிலை போன்றவற்றை சடப்பொருள் தன்மை எமக்கு உணர்த்தும். தடையின்றி நிகழும் உடலின் உணர்வுகள் மற்றும் வருடல்கள் விழிப்புணர்வினால் கவனிக்கப்படும். ஒரு நிலையில் அனைத்தும் மறைந்து சென்று உணர்வுகள் மட்டும் இருக்கும் நிலை உணரப்படும். மற்றுமொரு நிலையில் உடலில் வலிகள் தோன்றி மறைந்து செல்லும், இன்னுமொரு நிலையில் கோர விம்பங்கள் தோன்றி, எண்ணற்ற சப்தங்கள் தோன்றி மறையும் தன்மையையும் அவதானிக்க முடியும்.

மற்றுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் எண்ணங்கள் வழிந்தோடும் முறையை நீங்கள் விழிப்புடன் கவனித்துக் கொள்வீர்கள். மீண்டும் அனைத்தும் மறைந்து செல்லும் நிலை ஏற்படும். வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் பிற சப்தங்கள் உருவாகி, மறைந்து செல்லும் இவை அனைத்தும் நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் கவனத்தில் கொள்வீர்.

ஒன்றுக்கொன்று நல்லது என யோசனை செய்யாது அனைத்தும் எமது மளதளவில் விழிப்புணர்வுடன் தொடர்ந்தும் கவனித்துக் கொண்டிருக்கையில் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கவனிப்பது மட்டும் எஞ்சி கவனிப்பவர் மறைந்து சென்றிருப்பது எமக்கு புரியும். அது உண்மையில் பிரதிவாதியற்ற தீர்ப்பு மட்டுமே. இந்த தீர்ப்பானது தர்மத்தின் அடிப்படையில் வழங்கப்படுவது. அதாவது நடைபெறும் விடயம் அனைத்தும் தர்மத்தை அடிப்படையாக கொண்டவையே. அது நான் என்பதல்ல. அது இயற்கையின் தீர்ப்பானது. நான் என்று குறிப்பிடுவது இயற்கையே, அங்கு நான் என்பது நான் அல்ல எனும் புரிந்துணர்வு தியானிப்பவருக்கு கிடைக்கும் பொழுது அவரது



அல்லது அவளது மனதில் நம்பிக்கை எவ்வளவு இருக்குமோ அதுவரை வெளிப்படையான தன்மையிலிருக்கும் 'நான்' என்பது மறைந்திருக்கும். இதை புரிந்து கொண்டால் எமக்கு வேறு தியானம் தேவைப்படாததுடன் அனைத்து அனுபவங்களும் ஒரு தியானமாகவே அமையும். வாழ்க்கை முழுவதும் தியானமே என்பதை நீங்களே புரிந்து கொள்வீர்கள். இது விழிப்புணர்வினால் நாம் அடையும் சிறந்த பெறுபேறு ஆகும்.

### மனது 'நான்' என மாறும் வழிமுறை

உண்மைதன்மையானது மற்றுமொரு பக்கமாக மாறுவது அனைத்தும் மனதின் மூலம் நடைபெறும் விடயங்களே என்பதை உண்மையில் புரிந்து கொள்வதே. எமது உடலை முன்வைத்து விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் போது அங்கு எங்களால் 'நான்' எனக் குறிப்பிடப்படும் உடல், மூச்சு என்றும் அல்லது சடப்பொருள்களினால் உருவானது என்றும் அறிந்து கொண்டோம். மற்றுமொரு நேரத்தில் உடலானது நுணுக்கமான அதிர்வுள்ள வருடல்களின் தன்மையாக புரிந்து கொள்ள முடியும்.

நாங்கள் தொடர்ந்தும் தியானத்தில் ஈடுபடும் போது உடல் பற்றி நாம் கொண்டிருந்த அனைத்து தெளிவுகளும் மறைந்து செல்லும். இந்த அனுபவமானது நடைப்பயிற்சி தியானத்தின் போது நடைபெறக் கூடும். அதாவது உடலை பற்றிக் கொண்டிருந்த அனைத்து தன்மைகளும் மறைந்து சென்று, நடைப்பயிற்சி தானே நடைபெறுவது என்று புரிதலே. இன்னொரு உடலியல் நிலையின் போது விழிப்புணர்வை நன்றே கடைப்பிடிக்கும் போது இந்த அனுபவமானது தியானிப்பவருக்கு கிடைக்கப்பெறும்.

இந்த மூல காரணியற்று நடைபெறும் தியானமானது அநேகமாக பரியங்க தியானத்தின் போது கூடுமானதளவு உணர்ந்து கொண்ட போதும் நடைப்பயிற்சி தியானத்தின் போது அது குறைந்தபட்ச நபர்களினாலேயே உணர்ந்து கொள்ளப்படுகின்றது. வேறு உடலியல் நிலையில் அல்லது வேறு செயற்பாடுகளில் இத் தன்மையானது ஒருவரால் அரிதாகவே உணரப்படுகிறது. இவ் அனைத்து காரணியற்று நடைபெறும் தியானத்தின் போதும் ஒருவருக்கு ஏற்படும் அனுபவமானது அவரது அல்லது அவளது இயல்பான தன்மையின் உருவாக்கமே ஆகும். அதாவது நான் உட்பட்ட

உலகத்தை பார்க்கும் பார்வையில் ஏற்படும் வேறுபாடு இங்கு யதார்த்தமாக நிகழும் விதத்திலேயே விடயங்களை தெரிந்துகொள்வதற்கு எம்மால் முடிகின்றது. இதனை இன்னும் பின்வருமாறு விபரிக்கலாம்.

நாம் வேறுப்பட்ட கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் போது நான் எனும் வடிவம் அல்லது பிற வடிவங்களை உணர்ந்து கொள்கின்றோம். இங்கு எங்களால் அவ் வடிவங்கள் அழகான வடிவங்கள் அழகற்ற வடிவங்கள் என்று பிரித்தறியப்படுகின்றன.

நாம் விழிப்புணர்வுடன் எமது உடலை உற்றுநோக்கும் போது எமது உடலானது சடப்பொருட்களின் துணிக்கைகளினாலான ஒன்றாக தோன்றும். இங்கு நான் எனும் ஒருவரை அறிந்து கொள்வதற்கு இயலுமானது மூச்சு அல்லது கடினத்தன்மை, இலகுத்தன்மை, வெப்பத்தன்மை, குளிர்ந்தன்மை, அதிர்வு, வருடல்களல்களான இயற்கை தன்மை. இந்த அனுபவமானது இன்னும் விபரித்து நோக்கும் போது மனதின் மாயத் தன்மையை எங்களால் இலகுவில் புரிந்து கொள்ள முடியும். நாம் ஒரு உருவத்தினை காணும் போது அது அழகானது என நினைக்கும் சந்தர்ப்பத்தை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். நாங்கள், அவ்வுருவம் அழகாக இருக்கிறது என கற்பனை செய்வது எமது மனதில் தோன்றும் விடயமே அன்றி அது உருவத்தில் தங்கும் விடயம் அல்ல. ஒரே உருவத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அந்த உருவம் அழகான ஒன்றாக தோன்றுவது போல மற்றொருவருக்கு அது அழகற்றதாய் தோன்றக்கூடும். ஒருவருக்கு அது ஒரு சாதாரண உருவமாக தோன்றக்கூடும். இதனால் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது இந்த இயல்புகள் உருவத்தில் அன்றி எமது மனத்தில் தோன்றும் இயற்கையான இயல்புகளே. அப்படியாயின் உருவம் மற்றும் அதன் அழகானது உருவாக்கப்பட்டது எமது மனதினாலேயே.

தியானத்தின் போது நாம் சடப்பொருள் தன்மையை உணரும் போது அந்த சடப்பொருளின் இயல்பானது எமது மனதினுள்ளேயே தோன்றிய ஒரு விடயம் மட்டுமே அன்றி அது சடப்பொருளில் தங்கிய ஒரு விடயம் அல்ல. அதாவது இது ஒரு சடப்பொருள் என தோற்றம் எழுந்தது எமது மனதின் மூலமே.

தொடர்ந்தும் தியானத்தில் ஈடுபடும் போது உடல் பற்றிய எவ்வித உணர்வும் அற்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றோம். இந்நிலையை மேலும் விபரிக்க முடிவது மனம் அவ்வுருவத்தை கற்பனை செய்வதை நிறுத்தும் சந்தர்ப்பமே ஆகும். அனைத்து உடலியல் நிலைகளிலும் மற்றும் அனைத்து நேரங்களிலும் காரணமற்ற தியானம் என்பது மனது உருவத்தினை கற்பனை செய்வதை நிறுத்தும் சந்தர்ப்பமே ஆகும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுதலே. அப்படியாயின் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது நான் உட்பட்ட அனைத்து உலகமும் தோற்றத்தை உருவாக்குவது மனதினாலேயே. இவ்வுலகமானது கற்பனைகளான ஒரு உருவாக்கமே. உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் உலகமாவதுடன் நாம் உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் இருந்து விடுபடும் போது உலகத்தில் இருந்தும் விடுபடுகின்றோம். அதாவது மனது பவித்திரமான ஒரு உணர்தலுக்கு உட்படுதலே. இந்த பவித்திரமான உணர்வு உலகம் எவ்வளவு காலம் நிலைபெறுமோ அதுவரை நீண்ட காலம் நிலைக்கும். இங்கு நான் அல்லது எனக்கு பிற விடயங்கள் என்று எதுவுமில்லை இது விழிப்புணர்வின் மூலம் பிறக்கும் நிர்மலமான மனது மற்றும் ஞானமே.

உளவிழிப்புணர்வை விருத்தி செய்வதன் மூலம் எமது வாழ்க்கைக்கு கிடைக்கும் விலையுயர்ந்த பிரதிபலன்கள் பற்றி விளக்கத்தை நீங்கள் இதன் மூலம் பெற்றுக் கொண்டீர்கள் என்று நம்புகின்றோம். இறுதியாக உள விழிப்புணர்வின் மூலம் நிறைவடையும் போது உங்களுடைய வாழ்க்கையின் இயல்பைப் பின்வருமாறு விபரிக்கலாம்.

புரிந்துணர்வு அதிகமாகும் போது நீங்கள் நெகிழ்வடைவீர்கள். அத்துடன் மிகவும் பொறுமையாளர் ஆவீர்கள், பிழைகளை மறந்து எந்த விடயத்திற்கும் மன்னிப்பை வழங்குவதற்கு தயாராவீர்கள். நீங்கள் மற்றவர் பால் அன்பினை காட்டுவது அவர்களை நீங்கள் முழுமையாக புரிந்து கொண்டமையினாலேயே. நீங்கள் அவர்களை முழுமையாக தெரிந்து கொள்வது நீங்கள் உங்களை முழுமையாக புரிந்து கொண்டமையினாலேயே. நீங்கள் உங்கள் உள்ளார்ந்த தன்மையை அறிந்து அங்கிருக்கும் அறியாமை மற்றும் மனக்குறைப்புகள், உங்கள் மனிதத்தன்மை என்பவற்றை உணர்ந்து கொண்டமையே. எனவே குறைபாடுகளை மறந்து அன்பு காட்டுவதற்கு நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள்.

தமக்கு தாமே அன்பு செலுத்தும் போது அது மற்றவர் பால் இலகுவில் பரந்துச் செல்லக்கூடும். மனதளவில் திறன்கள் கொண்ட தியானிப்பாளர்கள் வாழ்க்கை சம்பந்தமாக ஆழ்ந்த தெளிவு பெற்றவர்களாக இருப்பர். அதனால் அவர்கள் பால் உலகமே உற்று நோக்குவது விமர்சனங்களற்ற அன்பும் கணிவுடனுமேயே.



களக்கமற்ற நீரோடையின்  
அடிபகுதியை தெளிந்த நீரானது  
காண்பிப்பது போன்றதே  
அமைதியான மனது,  
இச் சலனமற்ற மனதினூடே  
ஞானம் பிறப்பிக்கப்படும்  
அவ்வாறு ஊற்றெடுக்கும்  
போது பவித்திரமான  
புரிந்துணர்வுகள் அதனை  
தொடர்ந்து பிறக்கும்

